vhs Volkshochschule Grafschaft Bentheim

Kursprogramm

2. Halbjahr 2015

Willkommen

Qualitätsmanagement in der beruflichen Bildung
CERTQUA zertifiziert nach DIN EN ISO 9001

die grafschaft
Volkshochschule Grafschaft Bentheim

die grafschaft
Abfallwirtschaftsbetrieb

www.awb-grafschaft.de

Abfallberatung: 05921/96-1666

Kundencenter
Enschedestraße 3 · 48529 Nordhorn

Öffnungszeiten:

Montag	08.30 - 12.30 Uhr und 14.30 - 16.00 Uhr
Dienstag	08.30 - 12.30 Uhr und 14.30 - 16.00 Uhr
Mittwoch	08.30 - 12.30 Uhr
Donnerstag	08.30 - 12.30 Uhr und 14.30 - 17.30 Uhr
Freitag	08.00 - 12.00 Uhr

www.awb-grafschaft.de

Abfallwirtschaftsbetrieb
Landkreis Grafschaft Bentheim
van-Delden-Str. 1-7
48529 Nordhorn
Fax: 05921/96-3448
abfallbescheid@grafschaft.de

Gut beraten.
Besser beraten.
Genossenschaftlich beraten.

Eine Finanzberatung, die anders ist:
Profitieren Sie von den Werten unserer Genossenschaftlichen Beratung.

Jetzt beraten lassen!

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Wir beraten Sie verständlich und halten gemeinsam mit unseren starken Partnern der Genossenschaftlichen FinanzGruppe Volksbanken Raiffeisenbanken unser Versprechen: Wir machen den Weg frei.
Für weitere Informationen gehen Sie einfach online.

www.grafschafter-volksbank.de

Grafschafter Volksbank eG

Liebe Leserin, lieber Leser,

ein herzliches Willkommen zum Herbstprogramm der VHS Grafschaft Bentheim!

Neue und bewährte Veranstaltungen in den Fachbereichen Gesundheit, Kultur, Pädagogik, Sprachen, EDV und Beruf laden Sie zur Weiterbildung ein. Aktuelle Kurse für Kinder und Jugendliche, Teilnehmende mit Behinderung, Senioren oder Ehrenamtliche finden Sie in eigenen Rubriken.

Gut angenommen wurde im letzten Semester das Format „VHS für Firmen“. Hier ermöglichen wir Firmen eine auf die betrieblichen Belange zugeschnittene Fort- und Weiterbildung.

Herzlich willkommen heißen wir zum Oktober auch den neuen Leiter der VHS Dr. Tobias Pischel. Er wird die Nachfolge des im März verstorbenen VHS-Direktors Peter Koop antreten. Dr. Pischel kennt die VHS gut: von 2002 bis 2012 war er hier Fachbereichsleiter für Sprachen, von 2009 bis 2012 zusätzlich stellvertretender Leiter und seit 2012 ist er Leiter der VHS Ibbenbüren. Wir freuen uns auf eine gute Zusammenarbeit!

Auf der Grundlage der Prinzipien der Volkshochschulen – Offenheit, Chancengleichheit, Gestaltung von Vielfalt – übernimmt die VHS seit langem zentrale Integrationsaufgaben im und für den Landkreis. Zu unserem Grundverständnis gehört, dass niemand ausgeschlossen werden darf, jeder und jede Lernwillige ist willkommen. Besonders Bildungsbenachteiligte benötigen und verdienen eine zweite Chance. Unsere Projekte für Jugendliche ohne Abschluss und Langzeitarbeitslose stellen wir Ihnen auf der Sonderseite 9 vor.

Angesichts der öffentlichen Debatte um Zuwanderung und Integration beziehen die Volkshochschulen deutlich Position: Wir verstehen uns als Orte der interkulturellen Verständigung und als Vorreiter für die gesellschaftliche Partizipation von Migrantinnen und Migranten. Allein in diesem Jahr werden über 1.000 Erwachsene verschiedenster Nationalitäten in unseren Deutsch- und Integrationskursen Sprachkompetenzen erwerben oder verbessern. Für viele Absolventen/-innen ist damit das entscheidende Vermittlungshemmnis in den ersten Arbeitsmarkt entschärft oder behoben.

Von einem Zugang zu diesem Integrationskurssystem sind Asylsuchende und sogenannte Geduldete noch weitgehend abgeschnitten, obwohl ein großer Teil dieser Menschen für längere Zeit oder dauerhaft in Deutschland leben wird und häufig gute Qualifikationen für den Arbeitsmarkt mitbringt. Der Landkreis Grafschaft Bentheim hat deshalb bereits zum Jahresbeginn ein Sofortprogramm „Deutschkurse für Flüchtlinge“ aufgelegt und dafür erhebliche kommunale Mittel bereitgestellt. Er konnte auch hier auf die Professionalität und Flexibilität seiner Volkshochschule bauen: In kürzester Zeit hat die VHS in allen Städten und Gemeinden des Landkreises bereits über 20 Deutschkurse für Asylbewerber/-innen eingerichtet und durchgeführt. Eine Übersicht aller Deutschkurse finden Sie auf der Sonderseite 7.

Weitere Integrationsprojekte sind die Ausbildung zum Integrationslotsen für Ehrenamtliche, die Lernförderung aus dem Bildungs- und Teilhabepaket und die Intensivkurse Deutsch für Schüler/innen. Der Landkreis macht sich hier stark für gute Bildungschancen von Kindern und Jugendlichen und fördert in Kooperation mit der VHS auch die Ausbildung von Fachkräften der Kindertagesstätten in „Interkultureller Kompetenz“ sowie „Sprachbildung und -förderung“.

All dies ist nur ein kleiner Einblick in das Bildungsprogramm. Die VHS ist Lernort und kultureller Treffpunkt für alle Bürgerinnen und Bürger. Entfalten Sie Ihr individuelles Potenzial, bilden Sie sich beruflich weiter, passen Sie Ihre Qualifikationen an, erhalten Sie Ihre Gesundheit, werden Sie kreativ und diskutieren Sie mit!

Die fast 300 Kursleitenden und die Mitarbeiter/innen der VHS freuen sich auf Ihre Anmeldung, damit wir auch bald zu Ihnen sagen können: „Herzlich willkommen in der VHS!“

Ihre Karola Langenhoff,
Kommiss. VHS-Direktorin

Zertifizierte Qualität

Die VHS Grafschaft Bentheim ist qualitätszertifiziert!

Bereits seit 1997 ist die VHS nach DIN EN ISO 9001:2008 eine qualitätszertifizierte Bildungseinrichtung. Das Zertifikat muss regelmäßig neu erworben werden. Im Juni 2015 fand in der VHS erneut eine zweitägige Überprüfung der Einrichtung statt. Dabei wurde das Qualitätsmanagementsystem der VHS für die Bereiche Entwicklung, Planung und Durchführung von Bildungsmaßnahmen auf den Prüfstand gestellt.

Das Zertifikat bescheinigt der VHS eine kontinuierlich positive Entwicklung in Bereichen wie z.B. Qualitätsentwicklung, Programmentwicklung, Infrastruktur oder Geschäftsprozesse. Es ist drei Jahre gültig.

Zusätzlich wurde der VHS für weitere zwei Jahre das Trägerzertifikat AZAV (Akkreditierungs- und Zulassungsverordnung Arbeitsförderung) erteilt.

CERTQUA
Qualitätsmanagement
zertifiziert nach DIN EN ISO 9001
zugelassener Träger nach AZAV

So können Sie sich bei der VHS Grafschaft Bentheim anmelden:

Persönlich

Gerne nehmen wir Ihre Anmeldung persönlich in unserer Geschäftsstelle entgegen.

Telefonisch

...unter der Telefonnummer 05921/8365-0

Per Post

Schicken Sie uns eine Anmeldekarte (s. Heftumschlag).
Bei Ermäßigungsantrag bitte entsprechenden Nachweis in Kopie beifügen.

Im Internet

...auf der Internetseite www.vhs-grafschaft-bentheim.de

Per E-Mail

...unter der E-Mail-Adresse info@vhs-nordhorn.de

Per Fax

...unter der Fax-Nummer 05921/8365-10

Hinweis

Alle Anmeldungen sind verbindlich und werden nicht bestätigt!
Bitte beachten Sie unsere Teilnahmebedingungen auf S. 104.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort 3

Programm im Überblick 4

VHS-Geschäftsstelle 6

Sonderseite: Integration durch Sprache 7

Einzelveranstaltungen 8

Sonderseite: Projekte 9

Politik/Gesellschaft/Umwelt 10

Familienbildung/ Pädagogik/Kommunikation 13

Familienbildung 13
Qualifizierung Kinder-Tagespflege 14
Weiterbildung für Kitas und Schulen 14
Haus der kleinen Forscher 18
Persönlichkeitsbildung/Psychologie 19
Kommunikation/Rhetorik 20

Weiterbildung für Teilnehmende mit Behinderung 21

Junge VHS – Kurse für Kinder und Jugendliche 22

Kulturelle Bildung 24

Gartengestaltung 24
Literatur/Kreatives Schreiben 24
Philosophie 26
Kunst-/Musikgeschichte 26
Studienfahrten/-reisen 26 + 28
Filmclub 27
Zeichnen/Malen 28
Bildhauerei/Keramik 31
Handwerk/Schmuck 32
Musik/Tanz 33
Fotografie 34
Textiles Gestalten 35
Farbberatung, Stil & Styling 36
Floristik 37

Älterwerden und Bildung 37

Fachlehrgänge Gesundheit 39

Hospizhilfe Grafschaft Bentheim e.V. 42

Gesundheitsbildung 43

Herzwoche 2015 43
Gesund abnehmen 43
Vorträge 44
Selbsthilfe und Gesundheit 45
Hatha-Yoga 46
Tai Chi Chuan und Qigong 47
Stressbewältigung/ Autogenes Training 48 + 53
Bewegung und Fitness in Nordhorn 53
Bewegung und Fitness in den Gemeinden 55
Laufkurse/Wassergymnastik 58

Kulinarisches/Ernährung 59

Kochclubs 59
Vegane Küche 60
Kulinarische Getränke 61
Themenküche und Kulinarisches 62

Politische Bildung Gesellschaft/Umwelt

Verbraucherschutz
Recht
Klimaschutz

10

Pädagogik und Kommunikation

Familienbildung
Qualifizierung Kinder-Tagespflege
Weiterbildung für KiTa und Schule
Persönlichkeitsbildung
Kommunikation und Rhetorik

13

Junge VHS

EDV für Kinder
Fotografieren, Töpfern, Nähen
Schwimmkurse

22

Kulturelle Bildung

Gartengestaltung
Literatur/Schreiben/Philosophie
Kunst und Kunsthandwerk
Fotografie und Nähen
Farbberatung/Stil und Styling

24

ÖFFNUNGSZEITEN

Montags bis mittwochs	8.30 – 12.30 Uhr und 14.00 – 16.00 Uhr
Donnerstags	8.30 – 12.30 Uhr und 16.00 – 18.00 Uhr
Freitags	8.30 – 12.30 Uhr

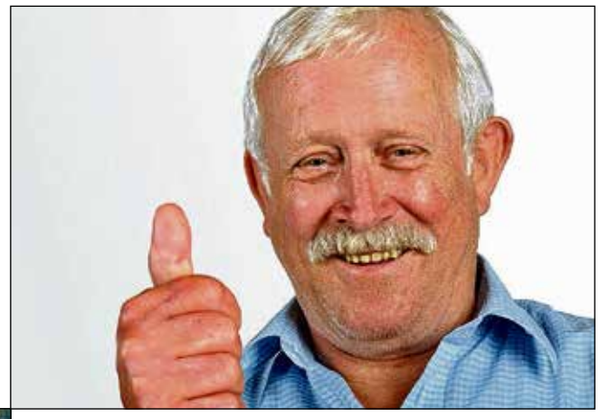
INTERNET

Aktuelle Angebote und Informationen unter **www.vhs-grafschaft-bentheim.de**

Älterwerden und Bildung

Seniorengesprächskreise
Aktiv sein und bleiben

37



Gesundheit

Fachlehrgänge
Vorträge
Yoga und Entspannung
Gesundheitssport und Fitness
Kulinarisches und Ernährung

39

Sprachen

Fremdsprachen
Deutsch als Zweit-/Fremdsprache
Integrationskurse
Sprachprüfungen

63

EDV und Arbeit/Beruf

EDV und Web
Bildbearbeitung und E-Book-Reader
Buchführung und Betriebswirtschaft
Berufliche Fachlehrgänge
Hauswirtschaft/Hygiene

Neu: VHS für Firmen

78

VOLKSHOCHSCHULE GRAFSCHAFT BENTHEIM

Bernhard-Niehues-Straße 49, 48529 Nordhorn
Tel. 05921/8365-0
Fax 05921/8365-10
E-Mail: info@vhs-nordhorn.de
Internet: www.vhs-grafschaft-bentheim.de

Alle mit gekennzeichneten Veranstaltungen 1,00 € Ermäßigung!

Inhaltsverzeichnis

Sprachen 63
Niveaustufen „Sprachenlernen“ 63
Englisch 64
Niederländisch 68
Spanisch 69
Französisch 71
Italienisch 71
Weitere Sprachen 72
Deutsch als Zweit-/Fremdsprache 73
Integrationskurse 73
Duits voor Nederlanders/ Plattdeutsch 77
Deutsch-Prüfungen/ Einbürgerungstests 77

EDV und Web 78
Computergrundlagen 78
Office-Anwendungen 79
Textverarbeitung 80
Tabellenkalkulation 82
Datenbanken/Zeitmanagement 84
Präsentationen/Internet 85
Bildbearbeitung und Multimedia 86
Tastschreiben/ Weitere Anwendungen 88
E-Book-Reader 89
EDV-Angebote für Ältere 90

Arbeit und Beruf 91
Fit für den Berufsalltag 91
Berufliche Fachlehrgänge 91
Buchführung/Betriebswirtschaft 92
Hauswirtschaft/Hygieneschulung 93

Angebote für Firmen 94

Lehrgänge Regionales Bildungsnetz 97

Ehrenamt 100

Schulabschlüsse/Lesen und Schreiben für Erwachsene 101

VHS in den Gemeinden 49
Bad Bentheim 49
Schüttorf 49
Neuenhaus 50
Emlichheim 51
Uelsen 51
Wietmarschen-Lohne 52

Service & Info
Projekte MOVE, BaE-Hauswirtschaft, Jugendwerkstatt 9
Projekt AMIGO 7
Förderung für Frauen und Elternzeitnehmende 78
Bildungsprämie 82
Fördermöglichkeiten auf einen Blick 84
Stichwortverzeichnis 102
Teilnahmebedingungen 104
VHS-Ausschuss/Anfahrtsskizze 105
Impressum/Bildnachweis 105
Faxvorlage/SEPA-Mandat 106

Geschäftsstelle der VHS in Nordhorn

Karola Langenhoff
Kommiss. VHS-Direktorin,
Fachbereichsleiterin Politik,
Gesellschaft, Umwelt,
Gesundheitsbildung, Pädagogik,
Schulabschlüsse, Weiterbildung
für Teilnehmer mit Behinderung,
Lernförderung BuT, Projekte
Raum 111, Tel. 05921/8365-17
langenhoff@vhs-nordhorn.de

Heike Kampmeier
Fachbereichsleiterin
Kulturelle Bildung,
Studienfahrten, Ernährung,
Fachlehrgänge Gesundheit,
Älterwerden und Bildung
Raum 104
Tel. 05921/8365-31
kampmeier@vhs-nordhorn.de

Susanne Koch-Glaß
Fachbereichsleiterin
Fremdsprachen,
Deutsch als Zweitsprache,
Projekte
Raum E 04
Tel. 05921/8365-18
koch-glass@vhs-nordhorn.de

Christine Krumtünger
Fachbereichsleiterin
Arbeit/Beruf, EDV,
berufliche Fachlehrgänge,
Beratung Bildungsprämie
Raum 106
Tel. 05921/8365-22
krumtuenger@vhs-
nordhorn.de

Walburga Berling
Berufsausbildung
Hauswirtschaft,
Lernförderung BuT
Raum 212
Tel. 05921/8365-42

Katharina Schoo
Kundenbetreuung,
Kursorganisation
Raum E 03
Tel. 05921/8365-13
schoo@vhs-nordhorn.de

Frank Mers
Kundenbetreuung,
Integrationskurse,
Kursorganisation
Raum E03
Tel. 05921/8365-24
mers@vhs-nordhorn.de

Anke Connemann
Teamleitung
Kundenbetreuung,
Kursorganisation
Raum E 05
Tel. 05921/8365-15
connemann@vhs-nordhorn.de

Kathrin Horn
Buchhaltung
Raum 108
Tel. 05921/8365-26
horn@vhs-nordhorn.de

Manuela Knoop
Projektsachbearbeitung
Raum 108
Tel. 05921/8365-34
knoop@vhs-nordhorn.de

Eike Schrader
Veranstaltungskaufmann
Raum 108
Tel. 05921/8365-25
schrader@vhs-nordhorn.de

Sonia Koetsier
Kundenbetreuung,
Kursorganisation
Raum E 03
Tel. 05921/8365-12
koetsier@vhs-nordhorn.de

Stephanie Harms
Kundenbetreuung,
Kursorganisation
Raum E 03
Tel. 05921/8365-11
harms@vhs-nordhorn.de

Fenna Grönniger
Kursorganisation,
Fachlehrgänge,
Beratungsstelle
Bildungsprämie
Raum E 05
Tel. 05921/8365-21
groenniger@vhs-nordhorn.de

Kathrin Pellkofer-Hemme
Betriebswirtschaft
und Verwaltung
Raum 107
Tel. 05921/8365-23
pellkofer-hemme@vhs-
nordhorn.de

Klaus Drupsteen
Hausmeister
Raum 108
Tel. 05921/8365-32

Elke Gravel
Hausdienste

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle:

vormittags: 8.30 – 12.30 Uhr
nachmittags: montags bis mittwochs 14.00 – 16.00 Uhr, donnerstags 16.00 – 18.00 Uhr

„Sprache ist der Schlüssel zur Integration!"

Deutsch lernen mit der VHS

Gute deutsche Sprachkenntnisse sind Voraussetzung für die Teilhabe an der Gesellschaft, schaffen die Grundlage für qualifizierte Schulabschlüsse und den Zugang zu Ausbildung und Arbeitsmarkt.

Die VHS Grafschaft Bentheim bietet unterschiedliche Möglichkeiten der Sprachbildung und -förderung. Wir beraten Sie gern!

Deutsch- und Integrationskurse

Das Zuwanderungsgesetz sieht seit 2005 vor, dass die meisten Ausländerinnen und Ausländer, die dauerhaft in Deutschland leben, einen Anspruch auf bzw. eine Verpflichtung zur Teilnahme an Integrationskursen haben.

Die VHS Grafschaft Bentheim ist im Rahmen der Integrationskursverordnung vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) mit der Durchführung von Integrationskursen beauftragt. Ein Integrationskurs besteht in der Regel aus sechs Sprachkursanteilen zu je 100 Stunden und einem Orientierungskurs mit 60 Unterrichtsstunden. Im Orientierungskurs werden zusätzlich Kenntnisse über das Leben in Deutschland vermittelt.
Weitere Informationen hierzu finden Sie im Fachbereich „Sprachen".

Das Team der Lehrkräfte Integrationskurse

Grund- und Aufbaukurse Deutsch als Zweitsprache

Diese Kurse richten sich an Menschen verschiedener Nationalitäten, die berufsbegleitend Deutsch lernen.

Sprachkurse für Asylbewerber

Seit Anfang 2015 hat die VHS zwanzig spezielle Kurse zu je 100 Stunden für Flüchtlinge durchgeführt. Diese Kurse finden in allen sieben Gemeinden und Städten der Grafschaft statt. Sie werden aus freiwilligen kommunalen Mitteln des Landkreises Grafschaft Bentheim gefördert.

Ihre Ansprechpartnerin in der VHS: Susanne Koch-Glaß (Fachbereichsleiterin), E-Mail: koch-glass@vhs-nordhorn.de, Tel. 05921/8365-18
Joanna Etmanski (Kurse für Flüchtlinge), E-Mail: etmanski@vhs-nordhorn.de, Tel. 05921/8365-38

Sprachförderung und -bildung für Schüler/innen

Schülerinnen und Schüler mit nicht ausreichenden Deutschkenntnissen können über die VHS Sprachförderung erhalten.

Anspruch auf Lernförderung aus dem Bildungs- und Teilhabepaket (BuT) haben Kinder und Jugendliche, deren Eltern Arbeitslosengeld II, Sozialhilfe, den Kinderzuschlag zum Kindergeld oder Wohngeld beziehen, und bei denen die Versetzung oder das Erreichen des Schulabschlusses gefährdet ist. Der Antrag kann beim Jobcenter oder dem Sozialamt der Gemeinde gestellt werden. Die Lehrerin oder der Lehrer bestätigen, wieviel zusätzliche Förderung das Kind braucht. Im Schuljahr 2014/2015 erhielten fast 300 Schülerinnen und Schüler Lernförderung aus dem BuT.

Schülerinnen und Schüler, deren Muttersprache nicht Deutsch ist und die noch nicht länger als 12 Monate in der Grafschaft wohnen, können aus den freiwilligen kommunalen Mitteln des Landkreises Grafschaft Bentheim Förderung erhalten. Der Antrag auf einen „Deutschkurs intensiv" im Umfang von 40 Stunden wird von den Schulen direkt bei der VHS gestellt. Vorrangig ist aber immer zu prüfen, ob eine Förderung aus dem BUT erfolgen kann.

Im Schuljahr 2014/2015 erhielten 120 Schüler/innen Deutschförderung aus den Mitteln des Landkreises.

Ihre Ansprechpartnerin in der VHS: Walburga Berling, E-Mail: berling@vhs-nordhorn.de, Tel. 05921/8365-42.

Sprachkurs und berufliche Orientierung im Projekt „AMIGO"

„AMIGO" steht für „Arbeitsmarktnahe Migranten gehen los".
In dieser Maßnahme können Migranten, die arbeitslos geworden sind, ihre Deutschkenntnisse verbessern und eine berufliche Perspektive für den deutschen Arbeitsmarkt entwickeln. Zusätzlich zum Deutschunterricht werden Bewerbungs- und EDV-Trainings, Qualifizierungen oder betriebliche Praktika durchgeführt.
Die Teilnehmenden erhalten intensive Betreuung und Beratung in allen Fragen rund um den beruflichen Alltag in Deutschland.

Die Projekt-Maßnahme „AMIGO" wird im Auftrag des Jobcenters des Landkreises Grafschaft Bentheim durchgeführt.

Bärbel Ullrich und Kaire Kiviselg-Straukamp

Ihre Ansprechpartnerinnen in der VHS:
Bärbel Ullrich, E-Mail: ullrich@vhs-nordhorn.de, Tel.: 05921/8365-52
Kaire Kiviselg-Straukamp, E-Mail: kiviselg-straukamp@vhs-nordhorn.de, Tel. 05921/8365-52

Vorträge – Diskussionen – Lesungen – Gespräche

Nähere Informationen entnehmen Sie bitte der ausführlichen Kursbeschreibung auf der angegebenen Seite.
Bitte melden Sie sich für die jeweiligen Veranstaltungen bei der VHS an; unter Tel. 05921/8365-0 oder per E-Mail unter info@vhs-nordhorn.de.

September

Fair einkaufen – aber wie?
Frank Herrmann, Journalist/Autor
Mi., 09.09.2015, 19:00 Uhr, Kurs-Nr. 1452, Seite 10

Trotzalter – gelassen durch schwierige Zeiten
Wolfgang Bergmann, Familienberater
Mo., 21.09.2015, 19:30 Uhr, Kurs-Nr. 1607, Seite 13

Altersvorsorge für Frauen
Karl-Heinz Andter, Dt. Rentenversicherung
Mi., 23.09.2015, 19:00 Uhr, Kurs-Nr. 1005, Seite 10

Knieschmerzen – moderne Therapiekonzepte
Vortragsreihe „Bentheim gesund“ in Bad Bentheim
Dr. med. Peter Hankmann, Facharzt
Do., 24.09.2015, 19:00 Uhr, Kurs-Nr. 3060, Seite 44

Erben und Vererben – den Nachlass richtig regeln
Sabine Speckmann, Rechtsanwältin
Di., 29.09.2015, 19:30 Uhr, Kurs-Nr. 1006, Seite 11

Oktober

Auf den Spuren der Beatles und der Golden Sixties
Edin Mujkanovic, Musikwissenschaftler/Musiker
Do., 01.10.2015, 19:00 Uhr, Kurs-Nr. 2203, Seite 26

„Meine Familie – deine Familie – unsere Familie“
Wie Patchwork-Familien gelingen können
Thomas Gerling-Nörenberg, Familientherapeut
Do., 08.10.2015, 19:30 Uhr, Kurs-Nr. 1600, Seite 13

Vorsorgevollmacht
Wolfgang Nentwig, Richter
Mo., 12.10.2015, 19:00 Uhr, Kurs-Nr. 1201, Seite 37

Goethe als Maler – Einblick in die künstlerischen Werke
Achim Pape, Philosoph/Literaturwissenschaftler M.A.
Di., 13.10.2015, 19:00 Uhr, Kurs-Nr. 2101, Seite 25

Sicher wohnen – Einbruchschutz
Harry Hagels, Kriminalhauptkommissar
Di., 13.10.2015, 19:00 Uhr, Kurs-Nr. 102, Seite 10

Hausaufgaben ohne Stress
Cornelia Pape, Lerntherapeutin
Do., 15.10.2015, 19:30 Uhr, Kurs-Nr. 1601, Seite 13

Die Macht der Körpersprache
Dr. phil. Knut Knackstedt
Mi., 21.10.2015, 19:30 Uhr, Kurs-Nr. 1708, Seite 19

Schüßler-Salze
Vortragsreihe „Bentheim gesund“ in Bad Bentheim
Annegret Ischler, Heilpraktikerin
Do., 29.10.2015, 19:00 Uhr, Kurs-Nr. 3061, Seite 44

November

Psychische Krankheit und seelische Behinderung
Dr. Johannes Minnich, Gesundheitsamt
Mo., 02.11.2015, 19:00 Uhr, Kurs-Nr. 3042, Seite 41

Ein schöner Garten – und trotzdem pflegeleicht
Günther Vennegerts, Gartenmeister/Moorbaumschule
Di., 03.11.2015, 19:30 Uhr, Kurs-Nr. 1402, Seite 24

„Herz in Gefahr“ – Koronare Herzkrankheit und Herzinfarkt
Veranstaltung im Rahmen der Herzwochen 2015 in Nordhorn
Prof. Dr. Frank Weber, Chefarzt
Mi., 04.11.2015, 17:00 Uhr, Kurs-Nr. 3050, Seite 43

Wechseljahre – Zeit der Veränderung
Martha Varelmann, Apothekerin/Ernährungsberaterin
Di., 10.11.2015, 19:30 Uhr, Kurs-Nr. 3052, Seite 43

Emotionale Intelligenz am Arbeitsplatz
Dr. phil. Knut Knackstedt
Mi., 11.11.2015, 19:30 Uhr, Kurs-Nr. 1709, Seite 19

AD(H)S bei Kindern
Cornelia Pape, AD(H)S-Trainerin
Do., 12.11.2015, 19:30 Uhr, Kurs-Nr. 1602, Seite 13

Deutsche Gedichte
Achim Pape, Philosoph/Literaturwissenschaftler M.A.
Mo., 16.11.2015, 19:00 Uhr, Kurs-Nr. 2102, Seite 25

„Herz in Gefahr“ – Koronare Herzkrankheit und Herzinfarkt
Veranstaltung im Rahmen der Herzwochen 2015 in Neuenhaus
Dr. Amrane Rouar, Oberarzt
Mi., 18.11.2015, 17:00 Uhr, Kurs-Nr. 3051, Seite 43

Familienrecht – Scheidung, Unterhalt, Eherecht
Zamirah Rabiya, Rechtsanwältin
Mo., 23.11.2015, 19:00 Uhr, Kurs-Nr. 1008, Seite 11

Patientenverfügung
Prof. Dr. Gerhard Pott, MA(phil)
Di., 24.11.2015, 19:00 Uhr, Kurs-Nr. 1200, Seite 37

Diabetes mellitus
Vortragsreihe „Bentheim gesund“ in Bad Bentheim
Dr. med. Winfried Keuthage, Facharzt
Di., 24.11.2015, 19:00 Uhr, Kurs-Nr. 3062, Seite 44

Lesung der Schreibwerkstatt im Kaffeehaus Samocca
Christiane Nitsche, Journalistin/Autorin
Fr., 27.11.2015, 18:00 Uhr, Kurs-Nr. 2107, Seite 25

Dezember

Tatort Internet – Tipps & Tricks zum sicheren Umgang mit sozialen Netzwerken, Online-Diensten und Internet
Peter Siebert, Hauptkommissar
Di., 01.12.2015, 19:30 Uhr, Kurs-Nr. 1010, Seite 11

Einführung in die Ausstellung „Von Monet bis Renoir“
Vorbereitung auf die Studienfahrt nach Bonn
Siegfried Hentke, Kunstpädagoge
Do., 03.12.2015, 19:30 Uhr, Kurs-Nr. 2216, Seite 26

Projekte der VHS für Jugendliche und Arbeitslose

JUGENDWERKSTATT

Bauernhof der abz-GmbH

VHS-Hauswirtschaft

Zum Januar 2015 hat die VHS in Zusammenarbeit mit der Arbeit-Bildung-Zukunft-GmbH aus Nordhorn die Jugendwerkstatt für den Bereich der Grafschaft Bentheim übernommen.

25 junge Menschen, die keinen Ausbildungsplatz bzw. keine Arbeit haben, lernen und arbeiten unter fachkundiger Anleitung in zwei Tätigkeitsbereichen.

Ein angemieteter Bauernhof wird renoviert, das Außengelände neu hergerichtet. Hier werden sowohl handwerkliche Fähigkeiten als auch Kenntnisse im Garten- und Landschaftsbau gelehrt und praktisch vermittelt. Im hauswirtschaftlichen Bereich der VHS lernen die jungen Menschen nicht nur Haushalts- und Wäschepflege oder Nähen – sie haben auch die Aufgabe, jeden Mittag für alle Teilnehmer/innen der Jugendwerkstatt zu kochen.

Typisch männlich, typisch weiblich? Das gibt es in der Jugendwerkstatt übrigens nicht: jeder Jugendliche durchläuft beide Bereiche.

BERUFSAUSBILDUNG HAUSWIRTSCHAFT

Walburga Berling

Roswitha Blömers

In der Ausbildungsstätte der VHS Grafschaft Bentheim werden Jugendliche und junge Erwachsene zum/zur Hauswirtschafter/in ausgebildet.

Die Ausbildung erfolgt im Auftrag der Agentur für Arbeit. Das Angebot richtet sich an Jugendliche mit besonderem Förderungsbedarf.

Für Informationen stehen Ihnen die Mitarbeiterinnen der Ausbildungsstätte BaE gerne zur Verfügung.

Kontaktadresse:
Volkshochschule Grafschaft Bentheim
Bernhard-Niehues-Straße 49
48529 Nordhorn
Tel. 05921/8365-42
E-Mail: info@vhs-nordhorn.de

die grafschaft
Volkshochschule Grafschaft Bentheim

MOVE

Kathrin Rieck, Doris Kalter, Pascal Hartmann-Boll, Katharina Schulte-Loose

„MOVE“ steht für **M**otivation – **O**rientierung – **V**eränderung – **E**ntwicklung.

In dieser Maßnahme werden Menschen, die sich im ALG-II-Bezug befinden und schon längere Zeit arbeitslos sind, wieder an den Arbeitsmarkt herangeführt.

Mit Gruppenangeboten, Coaching und Training unterstützt das Team die Teilnehmenden bei der Entwicklung einer beruflichen Perspektive. Die Projekt-Maßnahme „MOVE“ wird im Auftrag des Jobcenters des Landkreises Grafschaft Bentheim durchgeführt.

Für Fragen stehen die Projektmitarbeiter/-innen gerne zur Verfügung.

Kontaktadresse:
Volkshochschule Grafschaft Bentheim
Bernhard-Niehues-Straße 49
48529 Nordhorn
Tel. 05921/8365-53
E-Mail: info@vhs-nordhorn.de

die grafschaft
Grafschafter Jobcenter

Politik/Gesellschaft/Umwelt

Fachbereichsleiterin: **Karola Langenhoff**
(kommissarisch) Telefon 05921/8365-17

Politik / Gesellschaft

Ausbildung zum Integrationslotsen in Emlichheim

Flüchtlinge und Migranten unterstützen
– Basislehrgang –

Wenn Sie Interesse an der Aufgabe haben, Migranten bei ihrer Integration zu unterstützen und ihnen das Gefühl vermitteln möchten, in unserem Landkreis willkommen zu sein, dann werden Sie Integrationslotsin oder -lotse!

Integrationslotsen helfen Neuzuwanderern bei der Orientierung in einer für sie fremden Umgebung und unterstützen hier lebende Migranten bei der sprachlichen, schulischen, beruflichen und gesellschaftlichen Integration.

Das Land Niedersachsen fördert diese Ausbildungslehrgänge zum Integrationslotsen. Jeder, der sich ehrenamtlich für die Integration einsetzen möchte, kann an diesem Basislehrgang teilnehmen.

Neben Faktenwissen geht es um Schulung von sozialen und kommunikativen Kompetenzen für interkulturelles Handeln und um den Aufbau eines Netzwerkes von Integrationslotsen in den Gemeinden.

Themen sind:
- Grundverständnis für Flüchtlingspolitik und Strukturen innerhalb Niedersachsens und in der Grafschaft
- Rahmenbedingungen ehrenamtlicher Arbeit
- Kommunikation und Vorurteilsbewusstsein
- Interkulturelle Kompetenz
- Integrationsmodelle und Phasen im Migrationsprozess
- Einsatzmöglichkeiten und Aufgabenprofil
- Freiwilliges Engagement und die eigenen Erfahrungen
- Möglichkeiten der Vernetzung

Eigene Migrationserfahrungen sind gute Voraussetzungen für eine Teilnahme an der Ausbildung. Aufgeschlossenheit und Interesse für andere Kulturen prädestinieren Sie ebenfalls für eine Qualifizierung.

Eine verbindliche Teilnahme an dem gesamten Basislehrgang wird vorausgesetzt.

Dozententeam

Der Lehrgangsbeginn ist – vorbehaltlich der Finanzierungszusage des Landes Niedersachsen – für Oktober 2015 geplant.

Interessenten können sich schon jetzt bei der VHS unverbindlich in die Interessentenliste eintragen lassen. Sie erhalten dann automatisch alle weiteren Informationen und die Einladung zum Vortreffen.

gebührenfrei 50 UStd.

Kurs-Nr. 1000

Ausbildung zum Integrationslotsen in der Obergrafschaft

Flüchtlinge und Migranten unterstützen
– Basislehrgang –

Dieser Lehrgang soll für Ehrenamtliche in Bad Bentheim und Schüttort durchgeführt werden. (Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 1000)

Dozententeam

Der Lehrgangsbeginn ist – vorbehaltlich der Finanzierungszusage des Landes Niedersachsen – für Oktober 2015 geplant.

Interessenten können sich schon jetzt bei der VHS unverbindlich in die Interessentenliste eintragen lassen. Sie erhalten dann automatisch alle weiteren Informationen und die Einladung zum Vortreffen.

Kurs-Nr. 1001

Fair einkaufen – aber wie?

Informationsveranstaltung
der Steuerungsgruppe FairTradeTown Nordhorn

Fairer Konsum boomt. Immer mehr Verbraucher möchten wissen, wo sie fair gehandelte Lebensmittel erhalten: In welchem Laden hängen T-Shirts, die nicht von Kindern zusammengenäht worden sind? Wo kann eine Reise gebucht werden, bei der auch das Zimmermädchen einen fairen Lohn erhält und welcher Investmentfonds ist wirklich nachhaltig?

Frank Herrmann, Autor des Buches „Fair einkaufen – aber wie?“, berichtet in seinem Vortrag, warum Fairer Handel, Fairer Tourismus und Faire Geldanlagen wichtige Bausteine einer generationengerechten, nachhaltigen Lebensweise sind. Er zeigt uns Verbrauchern gute und praktische Wege auf, um den Teufelskreis aus Dumpinglöhnen, Tiefstpreisen, Umweltzerstörung und Schnäppchen-Mentalität zu durchbrechen – hin zu fairem und bewusstem Konsum.

Frank Herrmann ist Diplom-Betriebswirt und Journalist sowie Autor mehrerer Sach- und Reisebücher. Er hat viele Jahre lang in Lateinamerika gelebt und war Berater von Nichtregierungsorganisationen.

Frank Herrmann, Journalist und Autor

Mi., 09.09.2015, 19:00 - 21:15 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 115
gebührenfrei 3 UStd.

Um telefonische Voranmeldung wird gebeten.

Kurs-Nr. 1452

Die Entwicklung der Textilindustrie in der Obergrafschaft

Auch die Obergrafschaft war in der Vergangenheit ein bedeutender Standort der Textilindustrie. Während die Textilgeschichte Nordhorns weitestgehend erforscht und dokumentiert ist, so gilt dieses für die Obergrafschaft mit den großen Standorten Schüttorf und Gildehaus nicht. Die Geschichtswerkstatt der Volkshochschule Grafschaft Bentheim möchte diese Lücke mit ihrem neuesten Projekt schließen.

Die Geschichtswerkstatt arbeitet seit Januar 2014 intensiv an diesem Projekt. Derzeit können neue Teilnehmende nicht mehr aufgenommen werden.

Dr. Werner Rohr/Jutta Bonge

Mi., ab 16.09.2015, 19:00 - 21:15 Uhr, 12 Termine
Schüttorf, Bürgerzentrum „Alte Kirchschule“, Kirchgasse 2
gebührenfrei 36 UStd.

Kurs-Nr. 1183

Recht/Verbraucherschutz

Altersvorsorge für Frauen

Was Frauen wissen sollten

Die Rente der meisten Frauen liegt weit unter denen der Männer. Gründe sind die Unterbrechungen der Erwerbstätigkeit wegen Kindererziehung, Pflege von Angehörigen und ebenso die Tatsache, dass im Teilzeit- und Minijobbereich überwiegend Frauen arbeiten.

Frauen sollten wissen, wie sich diese Punkte auf die Rente auswirken, welche staatliche Unterstützung es gibt und wie sie beantragt werden kann.

Karl-Heinz Andter, Versicherungsberater der Deutschen Rentenversicherung, wird über die neuen Regelungen und Auswirkungen zur Mütterrente, Rente mit 63, Rentenansprüche aus einer geringfügigen Beschäftigung sowie die Berücksichtigung von Kindererziehungs- und Pflegezeiten für Angehörige informieren.

Karl-Heinz Andter, Dt. Rentenversicherung

Mi., 23.09.2015, 19:00 - 21:15 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 114
gebührenfrei 3 UStd.

Um telefonische Voranmeldung wird gebeten.

Kurs-Nr. 1005

Vorsorgevollmacht

Vortrag
In Kooperation mit der Arbeitsgemeinschaft der Betreuungsstelle und der Betreuungsvereine von AWO, SkF und SKM

Weder zwischen Ehepartnern noch zwischen Eltern und volljährigen Kindern gibt es eine automatische oder gesetzliche Vertretung.

Wer keine Vorsorge getroffen hat, für den wird im Fall der eigenen Handlungsunfähigkeit zum Beispiel bei einer Demenzerkrankung oder einem Koma durch das Amtsgericht ein rechtlicher Betreuer bestellt.

Mit einer Vorsorgevollmacht kann im Voraus festgelegt werden, wer die Vertretung übernehmen und Entscheidungen treffen soll. Wie eine solche Vollmacht auszusehen hat, ab wann und wie lange sie gilt, welche inhaltlichen Formulierungen wichtig sind, darüber informiert an diesem Abend Wolfgang Nentwig, Richter am Amtsgericht Nordhorn.

Wolfgang Nentwig, Richter

Mo., 12.10.2015, 19:00 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 115
gebührenfrei

Um telefonische Voranmeldung wird gebeten.

Kurs-Nr. 1201

Sicher wohnen – Einbruchschutz

So schützen Sie Ihr Haus vor ungebetenen Besuchern

Einbruch- und Diebstahldelikte sind leider auch in der Grafschaft keine Seltenheit, wenn auch nicht so häufig wie in Ballungsgebieten. Dennoch sind die Zahlen alarmierend.

Ein Einbruch in den eigenen vier Wänden ist für die Betroffenen immer ein großer Schock. Die Verletzung der Privatsphäre, das verloren gegangene Sicherheitsgefühl oder auch psychische Folgen wiegen dabei meist sogar stärker als der rein materielle Schaden. Zugleich unterschätzen viele Bürger das Risiko, selbst Opfer eines Einbruchs zu werden. Oftmals lassen sie sich von falschen Vorstellungen leiten.

Einbruch ist selten Zufall! Einbrecher suchen und finden Schwachstellen, gegebenenfalls auch an Ihrer Wohnung, an Ihrem Haus bzw. Ihrem Betrieb. Häufig lassen sich vorhandene Schwachstellen mit relativ geringem Aufwand beseitigen.

Auf Einladung der Volkshochschule Grafschaft Bentheim informiert der Beauftragte für Kriminalprävention vom Polizeikommissariat Nordhorn Harry Hagels und zeigt Ihnen die Möglichkeiten auf, wie Sie sich effektiv gegen Einbrecher schützen können.

Harry Hagels, Kriminalhauptkommissar

Di., 13.10.2015, 19:00 - 21:15 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 114
gebührenfrei 3 UStd.

Um telefonische Voranmeldung wird gebeten.

Kurs-Nr. 1012

Erben und Vererben – den Nachlass richtig regeln

Vortrag in Kooperation mit Geld und Haushalt, dem Beratungsdienst der Sparkassen-Finanzgruppe

Richtig vererben und Streitigkeiten vermeiden ist für Viele ein Grund, schon zu Lebzeiten die Vermögensübertragung festzulegen.
Die Möglichkeiten sind vielfältig. Wer nicht möchte, dass die gesetzliche Erbfolge eintritt, sollte mit einem Testament seine Wünsche regeln.
Doch wie macht man es richtig? Und wie beteiligt sich der Staat am Erbe? Oftmals gibt es gute Gründe, Teile seines Vermögens schon vor dem Tod zu übertragen. Wer sich auskennt, kann die rechtlichen Möglichkeiten ausschöpfen und seine Erben begünstigen.
Inhalte:
- Gesetzliche Erbfolge, Erbvertrag, Testament
- Der letzte Wille – Form, Inhalt, Wirkung
- Nicht vergessen – das Pflichtteilsrecht
- Bei einer Erbschaft – Nachlass prüfen, verwalten und teilen
- Die Beteiligung des Fiskus – Erbschaftssteuer
- Schenken statt Vererben – wie oft, wie viel, an wen?

Sabine Speckmann, Rechtsanwältin
Di., 29.09.2015, 19:30 - 21:45 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 115
gebührenfrei 3 UStd.
Um telefonische Voranmeldung wird gebeten.
Kurs-Nr. 1006

Familienrecht – Scheidung, Unterhalt, Eherecht

Was Frauen und Männer wissen sollten

Im Familienrecht sind wichtige Inhalte unseres täglichen Lebens, wie z. B. Ehe, Scheidung, Unterhalt und Sorgerecht geregelt. Deshalb ist es wichtig, sich mit den grundlegenden Bestimmungen und Verfahren vertraut zu machen.
In diesem Vortrag erhalten Sie – nicht in „Juristendeutsch“, sondern in leicht verständlicher Form – einen guten Überblick. Im Anschluss gibt es noch genügend Zeit, um Fragen zu stellen und auch Informationen auszutauschen.

Zamirah Rabiya, Rechtsanwältin
Mo., 23.11.2015, 19:00 - 21:15 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 115
Gebühr: 5,00 € 3 UStd.
Eine Förderung durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft ist möglich. Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 78.
Um telefonische Voranmeldung wird gebeten.
Kurs-Nr. 1008

Patientenverfügung

Vortrag und Seminar

Der Fortschritt der Medizin lässt uns länger leben und lindert Leiden chronisch Kranker. Bei aussichtslosem Krankheitsverlauf wollen wir aber unser Sterben nicht verzögern lassen. Wir wollen, wie man im Volksmund sagt, „nicht an Schläuchen sterben“.
Mit Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht können wir unseren Willen bekunden, für den Fall, dass wir verwirrt sind und uns nicht mehr äußern können.
Zunächst erfolgt in diesem Seminar eine Einführung zur Patientenleitlinie Palliativmedizin der Bundesärztekammer in Berlin, um Grundbegriffe zu erklären. Professor Pott ist einer der Autoren dieser aktuellen Leitlinie, die auch im Internet abrufbar ist. Nach einer Einführung zu den Regeln der Sterbebegleitung in den Nachbarländern anhand eines neuen Buches kann man in kleinen Gruppen verschiedene Patientenverfügungen besprechen.
Die neuen Gesetzesvorlagen zur Sterbebegleitung werden diskutiert.

Prof. Dr. Gerhard Pott, MA(phil), Ethik-Seminar Kloster Frenswegen
Di., 24.11.2015, 19:00 - 21:15 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 115
Gebühr: 6,00 € 3 UStd.
Um telefonische Voranmeldung wird gebeten.
Kurs-Nr. 1200

Tatort Internet – Tipps & Tricks zum sicheren Umgang mit sozialen Netzwerken, Online-Diensten und Internet

Die sozialen Netzwerke und Apps haben die zwischenmenschliche Beziehungspflege bahnbrechend verändert. Der Reiz des Internets scheint für Jung, aber auch Alt, fast unwiderstehlich zu sein. Viele fragen sich, ob das heutige Medienverhalten noch normal ist. Trotzdem sind viele Eltern bereit, die Wünsche der Kinder zu erfüllen und die Kommunikationsmittel auf höchstem technischen Niveau zu finanzieren. Das hat oft fatale Folgen: Cybermobbing, Cybergrooming, Sexting, Onlinespiele, Kostenfallen, Straftatbestände, illegale Downloads oder auch gesundheitliche Schäden sind Begleiterscheinungen der 24-stündigen Erreichbarkeit.
Sie erfahren in diesem Vortrag, wie Sie sich und Ihre Kinder vor Cybermobbing, Cybergrooming und steigender Internetkriminalität praktisch schützen können. Sie erhalten Tipps und Tricks zum besseren Umgang mit sozialen Netzwerken und Online-Diensten.
Der Referent, Hauptkommissar Peter Siebert, ist als Polizeibeamter in der Prävention, Fachbereich Medien und Internetkriminalität tätig. Neben der Beteiligung an fachbezogenen Arbeitskreisen wirkte er u. a. auch an einer Ermittlungsgruppe gegen Kinderpornografie mit. Den Besucher erwartet somit ein spannender Vortrag mit Fragemöglichkeit - ganz nah an der Praxis.

Peter Siebert, Hauptkommissar
Di., 01.12.2015, 19:30 - 21:45 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 114, 1. OG
gebührenfrei 3 UStd.
Um telefonische Voranmeldung wird gebeten.
Kurs-Nr. 1010

Klimaschutz/Umwelt

Klimaschutz in der Grafschaft – VHS-Veranstaltungsreihe

Der Landkreis Grafschaft Bentheim hat Anfang 2014 ein im Rahmen der nationalen Klimaschutzinitiative der Bundesregierung gefördertes kreisweites Klimaschutzmanagement eingerichtet.

Das Klimaschutzmanagement soll u. a. dazu beitragen, dass klimaschützende Maßnahmen in der Grafschaft forciert umgesetzt werden und kreisweit möglichst sparsam und effizient mit Energie umgegangen wird. Hintergrund für die Schaffung dieser neue Koordinierungsstelle ist, dass die vielzitierte Energiewende nur dann erfolgreich gelingen kann, wenn vor Ort energiesparende und klimaschützende Maßnahmen von den Bürgern mitgetragen, aktiv angegangen und realisiert werden.

Mit der Veranstaltungsreihe „Klimaschutz in der Grafschaft“ bieten der Landkreis und die VHS Grafschaft Bentheim allen interessierten Bürgerinnen und Bürgern sowie insbesondere allen Immobilienbesitzern und Mietern die Möglichkeit, sich zu verschiedenen Energiethemen neutral, unverbindlich und kostenlos zu informieren.

Erste Grafschafter Klimaradtour

Rund um Schüttorf

Gemeinsam werden interessante Stationen zu den Themen Klimaschutz und Erneuerbare Energien rund um Schüttorf angeradelt. So erhalten alle Teilnehmer/innen interessante Einblicke und Informationen zum Windpark Quendorf, zum BHKW bei der Georg Utz GmbH und zur Biogasanlage auf dem Hof Schulze-Holmer.
Einschließlich Besichtigungspausen und einer Kaffeepause wird die Tour ca. 4 Stunden dauern. Die Strecke beträgt ca. 20 km und ist für Jung und Alt zu bewältigen.

Dozententeam
So., 06.09.2015, 13:30 - 17:30 Uhr
gebührenfrei 5 UStd.
Treffpunkt und Start sowie Abschluss ist am Schüttorfer Rathaus.
Kurs-Nr. 1410

Besichtigung der Biogasanlage Hogt-Weersmann

Besichtigung und Erläuterung der gemeinsamen Biogasanlage der Höfe Hogt und Weersmann. Die Anlage ist im Jahr 2011 mit zwei Blockheizkraftwerken (BHKW) ans Netz gegangen und im Jahr 2014 um ein weiteres BHKW erweitert worden.
Insgesamt liefert die Anlage 690 kW elektrische Leistung. Die anfallende Wärme wird über ein Wärmekonzept zu einhundert Prozent zur Gärresttrocknung und Agrartrocknung auf den beiden Höfen verwandt.
Festes Schuhwerk ist Voraussetzung.

Dozententeam
Fr., 11.09.2015, 18:00 - 20:15 Uhr
gebührenfrei 3 UStd.
Besichtigungsort: Hogt-Weersmann GmbH & Co. KG, Egger Straße 11, 49847 Itterbeck.
Kurs-Nr. 1411

Besichtigung Rönne-Technik

Intelligente Steuerungen und energiesparende Leuchtmittel tragen in Kombination mit dem Einsatz von regenerativen Energien und alternativen Heizmethoden dazu bei, die Umwelt und den Geldbeutel zu schonen.
Beim Anfang 2015 bezogenen Unternehmensneubau von Rönne-Technik wurden verschiedene umweltschonende Techniken berücksichtigt und miteinander verknüpft.
Geschäftsführer Henrik Schulte-Bernd führt durch den Neubau und beantwortet Fragen unter anderem zur eingesetzten Photovoltaikanlage inkl. der verwandten Stromspeicherlösung, zur Gebäudeklimatisierung sowie zur intelligenten Haussteuerungstechnik.

Henrik Schulte-Bernd, Geschäftsführer
Di., 29.09.2015, 18:00 - 20:15 Uhr
gebührenfrei 3 UStd.
Besichtigungsort: Rönne Technik GmbH, Textilstraße 16, 48465 Schüttorf
Kurs-Nr. 1412

Innovative Hausgerätesteuerung

Zur sinnvollen und effizienten Nutzung von Energie fordert die neue Energieeinsparungsverordnung (EnEV 2014), dass auch die Anlagetechnik bei Neubauten sowie innerhalb von Bestandsgebäuden modernster Technik entspricht.
Neben Bereichen wie Heizung, Lüftung und Beleuchtung ist hier auch der große Bereich der Haushaltsgeräte wie Waschautomat, Wäschetrockner und Kühlgerät angesprochen. Marc Jansen stellt dar, was bei der Neuanschaffung dieser Haushaltsgeräte zu bedenken ist.

Marc Jansen
Di., 06.10.2015, 19:00 - 21:15 Uhr
Neuenhaus, Lise-Meitner Gymnasium, Bosthorst 10
gebührenfrei 3 UStd.
Kurs-Nr. 1413

Besichtigung des Klimacenters Werlte

Das Klimacenter ist die zentrale Informationsstelle für die stoffliche und energetische Nutzung nachwachsender Rohstoffe in Niedersachsen und bietet allen Interessierten neutrale Informationen zu Energieeffizienz, zu Bau- und Dämmstoffen aus nachwachsenden Rohstoffen sowie zu neuen Materialien und Werkstoffen auf Basis natürlicher Rohstoffe.
Im Rahmen der Besichtigung werden unter anderem verschiedene Dämm-und Heizungssysteme vorgestellt und deren Vor- und Nachteile erklärt.

Dozententeam
So., 11.10.2015, 13:30 - 18:30 Uhr
Gebühr: Die Teilnahme an der Fahrt kostet pauschal 5 Euro. 6 UStd.
Treffpunkt für die gemeinsame Busfahrt nach Werlte ist um 13:30 Uhr am Bahnhof Nordhorn (Frensdorfer-Ring), ein Zustieg in Lohne (Tankstelle an der Autobahnausfahrt) ist um 13:50 Uhr möglich. Die Rückkehr in Nordhorn wird um 18:30 Uhr erwartet.
Kurs-Nr. 1414

Besichtigung des KWK-Zentrums der Handwerkskammer OS-EL-GB

Kraft-Wärme-Kopplung (KWK), das bedeutet mit der eigenen Heizungsanlage neben Wärme auch Strom zu produzieren und dabei jede Menge Energie zu sparen. Das Geräteangebot entwickelt sich rasant. Mittlerweile sind auch Geräte für den modernen Einfamilienhausbereich verfügbar.
Bei der Besichtigung des KWK-Zentrums der Handwerkskammer werden die verschiedenen Systeme vom motorbetriebenen Blockheizkraftwerk (BHKW) bis zu Brennstoffzellen-Heizgeräten theoretisch aber vor allem auch praktisch, also hör- und fühlbar im Einsatz, vorgestellt.

Dozententeam
Mi., 14.10.2015, 16:30 – 21:15 Uhr
Gebühr: Die Teilnahme an der Fahrt kostet pauschal 5 Euro. 6 UStd.
Treffpunkt für die gemeinsame Busfahrt nach Osnabrück ist um 16:30 Uhr am Bahnhof Nordhorn (Frensdorfer-Ring), ein Zustieg in Schüttorf ist um 17:00 Uhr möglich. Die Rückkehr in Nordhorn wird um 21:15 Uhr erwartet.
Kurs-Nr. 1415

Heizen mit Biomasse – Holzpelletheizungen, Kamine und Co

Der Umwelt- und Klimaschutz ist ein bedeutendes Argument für die Nutzung von Holz zur Wärmegewinnung. Holz als der wichtigste und bekannteste nachwachsende Rohstoff ist umweltfreundlich, denn es ist gespeicherte Sonnenenergie und zeichnet sich durch eine CO2-neutrale Verbrennung aus.
Herr Harald Fricke vom Kompetenzzentrum 3N in Werlte stellt die verschiedenen Holzheizmethoden und deren Vor- und Nachteile vor.

Harald Fricke, Kompetenzzentrum 3N
Do., 05.11.2015, 19:00 - 21:15 Uhr
Wietmarschen, Ortsteil Lohne, Schulzentrum, Hauptstraße 63
gebührenfrei 3 UStd.
Kurs-Nr. 1416

Energiesparen im Haushalt

Vortrag der Energieberatung der Verbraucherzentrale
Angesichts steigender Strompreise und hohen Heizkosten sehen sich viele Mieter und Hausbesitzer in der Pflicht, die Sparpotentiale in den eigenen vier Wänden auszuloten.
Welche einfachen Tricks und Kniffe es gibt, stromfressenden Haushaltsgeräten und versteckten Verbrauchern den Saft abzudrehen, erklärt Architekt Dipl.-Ing. Hans-Jürgen Janning, Energieberater der Verbraucherzentrale Niedersachsen.
Aber nicht nur der der sparsame Umgang mit Strom, sondern auch das richtige Heizen und Lüften steht auf dem Programm.

Hans-Jürgen Janning, Verbraucherzentrale
Do., 19.11.2015, 19:00 - 21:15 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 303
gebührenfrei 3 UStd.
Kurs-Nr. 1417

Besichtigung Bioenergiekraftwerk in Emlichheim

Mit dem „BEKW Bioenergiekraftwerk Emsland“ ist in Emlichheim ein in Deutschland in dieser Form und Größenordnung bislang einmaliges strohbefeuertes Heizkraftwerk entstanden.
Die Anlage ist für ca. 13 Megawatt Bruttostromleistung und 49,8 Megawatt Feuerungswärmeleistung konzipiert. An die benachbarte Stärkefabrik der

Emsland Group werden Prozesswärme und Hochtemperatur-Dampf geliefert. Einen weiteren Baustein bildet ein Nahwärmenetz, das Liegenschaften in der Gemeinde Emlichheim mit umweltfreundlicher und klimaschonender Wärme versorgt.

Dozententeam
Fr., 04.12.2015, 15:00 - 17:15 Uhr
Emlichheim, BEKW Bioenergiekraftwerk, Neuerostr. 5
gebührenfrei 3 UStd.
Treffpunkt: Haupteingang (neben dem Schornstein) des BEKW, Parkplätze stehen auf dem Gelände des BEKW zur Verfügung. Festes Schuhwerk ist Voraussetzung.
Kurs-Nr. 1418

Mitarbeiterfortbildung

Einführung neuer VHS-Kursleiter/-innen

Für Kursleiterinnen und Kursleiter, die zum ersten Mal an der VHS Grafschaft Bentheim tätig werden, bietet diese Einführungsveranstaltung grundlegende Informationen.
Es werden u. a. folgende Themenbereiche angesprochen:
- Die VHS Grafschaft Bentheim
- Bildungsarbeit mit Erwachsenen
- Die Tätigkeit als Kursleiter/-in
- Gesetzliche Grundlagen der Volkshochschulen Niedersachsens
- Juristische und versicherungsrechtliche Aspekte der Tätigkeit als Kursleiter/-in

Karola Langenhoff, stellv. VHS-Direktorin
Do., 03.09.2015, 18:30 - 20:00 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 114
Kurs-Nr. 1002

Familienbildung/Pädagogik/ Kommunikation

Fachbereichsleiterin: **Karola Langenhoff**
Telefon 05921/8365-17

Familienbildung

„Meine Familie – deine Familie – unsere Familie“

Wie Patchwork-Familien gelingen können

Patchwork-Familien stehen vor ganz besonderen Herausforderungen, vor allem, wenn einer oder beide Partner Kinder mitbringen. Dann müssen neue Beziehungen aufgebaut werden, Konflikte sind zu lösen und Kompromisse zu finden. Von allen Familienmitgliedern erfordert dies einiges an Kraft und Durchhaltevermögen.

Der Referent Thomas Gerling-Nörenberg ist selbst Patchwork-Familienvater und arbeitet als Familien- und Paartherapeut in einer Beratungsstelle in Münster. Im Vortrag wird er die Probleme und Chancen von Patchworkfamilien aufzeigen und konkrete Hilfen und Regeln für den Familienalltag vorstellen. So kann das Miteinander besser gelingen.

Damit Sie viele Anregungen für Ihre Familie mit nach Hause nehmen können, besteht im Anschluss Möglichkeit, Fragen an den Referenten zu stellen.

Thomas Gerling-Nörenberg, Familientherapeut
Do., 08.10.2015, 19:30 - 21:45 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 115
Gebühr: 8,00 € 3 UStd.
Kurs-Nr. 1600

Hausaufgaben ohne Stress

Vortrag für Eltern von Grundschulkindern

Die täglichen Hausaufgaben sind in vielen Familien ein Stressfaktor. Eltern fragen sich, wie sie zu Hause eine entspannte Lernsituation schaffen können, die ihren Kindern das Lernen erleichtert.

An diesem Abend erhalten Sie einen Einblick in die Lerngesetze, Lernstrategien und nützliche Lernmethoden. Anhand von Videoaufnahmen wird gezeigt, wie Sie Ihre Kinder erfolgreich beim Lernen anleiten und motivieren können und warum es an einigen Stellen trotz hoher Erziehungsmotivation schwierig werden kann.

Auch bei Lern- und Leistungsstörungen können Sie so positive Lernerfahrungen vermitteln.

Die Referentin ist Ergotherapeutin, Verhaltenstrainerin, Neurofeedbacktrainerin und Lerntherapeutin.

Cornelia Pape, Lerntherapeutin
Do., 15.10.2015, 19:30 - 21:45 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 114
Gebühr: 8,00 € 3 UStd.
Kurs-Nr. 1601

AD(H)S bei Kindern

Aufmerksamkeits- und Hyperaktivitätsstörung
Vortrag für Eltern, Lehrkräfte und Interessierte

Eine Aufmerksamkeitsstörung mit oder ohne Hyperaktivität - AD(H)S - wird sehr oft nicht erkannt. Dabei gehört sie zu den bei Kindern am häufigsten auftretenden Grunderkrankungen, etwa 5 bis 10 % der Kinder sind betroffen.

Nicht erkannte oder nicht behandelte Aufmerksamkeitsstörungen äußern sich mit sehr unterschiedlichen Symptomen und Beschwerden. Im Leistungsbereich kann das AD(H)S trotz hoher oder höchster Intelligenz zu massiven Schulproblemen führen. Auch im Sozialbereich und in der gefühlsmäßigen Erlebniswelt können Probleme entstehen. Bei Kindern - und ihren Eltern - kann dies enormes Leiden verursachen, Schule und Lehrkräfte sind ebenso betroffen.

Da sich zwei Kinder mit AD(H)S nicht gleichen, gibt es nicht das eine Patentrezept für alle Kinder, wohl aber viele Möglichkeiten, um das Beste für die Kinder zu erreichen. Ziel des Abends ist es, das „Störungsbild“ genauer kennen zu lernen, um einen günstigeren Umgang in Schule und Elternhaus zu ermöglichen.

Die Referentin ist Ergotherapeutin, Verhaltenstrainerin, Neurofeedbacktrainerin und AD(H)S-Trainerin.

Cornelia Pape, AD(H)S-Trainerin
Do., 12.11.2015, 19:30 - 21:45 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 115
Gebühr: 8,00 € 3 UStd.

Eine Förderung durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft ist möglich. Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 78.
Kurs-Nr. 1602

Trotzalter – gelassen durch schwierige Zeiten

Vortrag für Eltern, Kinder-Tagespflegepersonen und Interessierte

Oftmals erleben Eltern, dass Kinder in den ersten Monaten und Jahren ‚pflegeleicht‘ sind. Dann plötzlich, so mit 2 - 3 Jahren verändert sich etwas, die sogenannte Trotzphase beginnt.

Viele Eltern fragen sich dann:
- Wieso hört mein Kind nicht mehr auf mich?
- Warum will mein Kind plötzlich seinen Kopf durchsetzen?
- Wie gehe ich damit um?
- Wie kann ich ‚Nein‘ sagen – mit einem guten Gewissen?

In dieser wichtigen Phase der Entwicklung des Kindes wird der Grundstein gelegt für ein gesundes Selbstwertgefühl. Wird dies in den ersten Lebensjahren gestärkt, so kann das Kind später seinen Herausforderungen besser begegnen (Kindergarten, Schulbeginn und -wechsel, Trennungen, Mobbing, Drogen etc.).

Dozentenporträt

Wolfgang Bergmann

Die Themenabende des Referenten finden immer großen Zuspruch, weil hier ein lebendiger Austausch unter ‚gleichgesinnten‘ Eltern möglich ist. In der VHS ist er am 21. September mit dem Thema „Trotzalter“ und am 1. Februar mit dem Thema “Kinder stark machen“ zu Gast.

Herr Bergmann leitet in Bielefeld die pädagogische Beratungspraxis „LeichtSinn“.

Er ist familylab-Trainer und leitet Seminare und Coaching für Eltern, Erzieher und andere Fachkräfte.

Seine Vorträge und Seminare sind inspiriert von den Wertvorstellungen und Ansätzen des dänischen Familientherapeuten und Autors Jesper Juul.

„Leichtsinnig“ stellt Herr Bergmann die eine oder andere Erziehungsweisheit auf den Kopf und macht Mut, Konflikte als Chancen zu erkennen.

Er ist verheiratet und teilt humorvoll Erfahrungen aus seiner eigenen Patchwork-Familie (mit drei Söhnen) sowie eigene Herausforderungen und Erfolge auf dem lohnenswerten Weg von der Erziehung zur Beziehung.

An diesem Abend erhalten Sie Tipps und Anregungen, wie Sie mit Konflikten besser umgehen und die Beziehung zu Ihrem Kind stärken können, um dadurch mehr Freude und Entspannung in den Alltag zu bekommen.

Wolfgang Bergmann, Familienberater
Mo., 21.09.2015, 19:30 - 21:45 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 115
Gebühr: 8,00 € 3 UStd.

Eine Förderung durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft ist möglich. Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 78.
Kurs-Nr. 1607

Kinder stark machen für das Leben

Wie stärke ich das Selbstwertgefühl meines Kindes?
Vortrag für Eltern, Kinder-Tagespflegepersonen und Interessierte

Ein starkes, gesundes Selbst(wert)gefühl ist ein wichtiger Begleiter für die Herausforderungen im Leben eines Kindes (wie z.B. bei Leistungsdruck, Mobbing, Schulwechsel, Trennung der Eltern etc.). Je besser es entwickelt ist, desto größer sind Lebensfreude, Leichtigkeit und Beziehungsfähigkeit. Es wirkt wie ein ‚psychosoziales Immunsystem‘ und verleiht Halt und innere Stärke.
- Was ist der Unterschied zwischen Selbst(wert)gefühl und Selbstvertrauen?
- Was bewirkt mein Lob – und meine Kritik?
- Wie gehe ich mit Konflikten um?

An diesem Abend erhalten Sie Informationen, die auf den Wertvorstellungen und Erfahrungen des dänischen Familientherapeuten und Autors Jesper Juul basieren. Es gibt Zeit für persönliche Fragen und Sie erhalten hilfreiche Anregungen für Ihren Familienalltag.

Wolfgang Bergmann, Familienberater
Mo., 01.02.2016, 19:30 - 21:45 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 115
Gebühr: 8,00 € 3 UStd.

Eine Förderung durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft ist möglich. Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 78.
Kurs-Nr. 1608

„Wenn du nicht ..., dann ...!“

Grenzen und Konsequenzen in der Erziehung
Seminar für Eltern und Erzieher/innen

Im normalen Alltag mit kleinen Kindern kommt es oft zu unerwünschten Machtkämpfen, was für Kinder und Eltern besonders anstrengend ist.

Wie Eltern Grenzen setzen und dabei konsequent bleiben können ohne autoritär zu werden, wird die Dozentin an diesem Abend zeigen. Sie erfahren, wie Sie einen guten Kontakt zu Ihrem Kind aufbauen können und wie Sie Konflikte sachlich und angemessen lösen können.

Mütter und Väter, aber auch Erzieher/innen, die diesen Erziehungsstil kennenlernen und in konkreten Situationen erproben möchten, sind herzlich eingeladen.

Marita Krause-Vogelpohl, Pädagogin
Fr., 20.11.2015, 18:00 - 21:00 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 115
Gebühr: 10,00 € 4 UStd.

Eine Förderung durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft ist möglich. Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 78.
Kurs-Nr. 1614

Qualifizierung zur Kinder-Tagespflegeperson

Qualifizierung zur Kinder-Tagespflegeperson

Infoabend zum neuen Lehrgang

Unverbindliche Informationsveranstaltung zum Ablauf, zu den Inhalten, Teilnahmebedingungen und Förderungsmöglichkeiten des neuen Qualifizierungslehrgangs, der im Oktober 2015 beginnt. Lehrgangsbeschreibung siehe Kurs-Nr. 1616.

Karola Langenhoff
Mo., 14.09.2015, 19:00 - 20:00 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 115
gebührenfrei
Um telefonische Voranmeldung wird gebeten.
Kurs-Nr. 1615

Qualifizierung zur Kinder-Tagespflegeperson

Neuer Zertifikatslehrgang ab Oktober 2015

Sie würden gern eine pädagogische Tätigkeit ausüben und mit Kindern arbeiten? Dann kann die Qualifizierung zur Kinder-Tagespflegeperson für Sie neue berufliche Möglichkeiten eröffnen.
Eine Tagesmutter oder ein Tagesvater betreut ein bis maximal fünf Kinder im eigenen Haushalt oder im Haushalt der Eltern. Im Verbund mit zwei oder mehreren Tagespflegepersonen ist es auch möglich mehr als fünf Kinder zu betreuen.

Pflegefamilien gesucht

für Kinder:
- die für einen kurzen oder längeren Zeitraum nicht in ihrem Elternhaus aufwachsen können
- aller Altersstufen (allein oder als Geschwister)
- die meist noch Kontakt zu ihren Eltern oder anderen Verwandten haben
- die wegen ihrer seelischen, geistigen oder körperlichen Einschränkungen einer besonderen Förderung bedürfen

Pflegeeltern sollten folgendes mitbringen:
- Einfühlungsvermögen, Verständnis, Offenheit, Belastbarkeit und Toleranz
- Fähigkeit, eigenes erzieherisches Handeln zu reflektieren
- Bereitschaft zur Zusammenarbeit mit dem Jugendamt und der Herkunftsfamilie
- geordnete wirtschaftliche Verhältnisse und ausreichender Wohnraum

Der Pflegekinderdienst bietet Ihnen:
- Individuelle Vorbereitung und Qualifizierung der Pflegeeltern in Form von Einzelgesprächen und Bewerbergruppen
- Betreuung und Beratung der Pflegefamilien
- Begleitung von Besuchskontakten zwischen dem Pflegekind und leiblichen Eltern
- Gruppenabende für Pflegeeltern, Supervision
- Zahlung von Pflegegeld

Ansprechpartner für Familien

die grafschaft
Landkreis Grafschaft Bentheim

Fachbereich „Familie und Bildung“, Pflegekinderdienst
van-Delden-Straße 1–7, 48529 Nordhorn

Frau Kuper	Zi.-Nr. 173	Tel. 05921/96-1373
Frau Niers	Zi.-Nr. 176	Tel. 05921/96-1376
Herr Collet	Zi.-Nr. 174	Tel. 05921/96-1374
Herr Mahn	Zi.-Nr. 175	Tel. 05921/96-1375

Die kleine Gruppe und die Familienähnlichkeit zeichnet die Kindertagespflege aus. Aus pädagogischer Sicht ist die Betreuung in der Kleingruppe für die Entwicklung von Kindern unter 3 Jahren ideal. Die Nähe der Tagespflegeperson gibt den Kindern Sicherheit und Orientierung. Hohe Flexibilität hilft Eltern bei der Organisation ihres Familie- und Berufsalltags.
Die Qualifizierung vermittelt pädagogische Kenntnisse und praktisches Handwerkszeug für den Betreuungsalltag. Sie basiert auf dem gemeinsamen Konzept des Bundesverbandes für Kindertagespflege e. V. und des Deutschen Jugendinstituts (DJI).
Inhalte:
- Aufgaben und Alltag von Tagesmüttern/-vätern
- Rechte und Pflichten
- Erziehung, Förderung und Betreuung der Kinder
- Kooperation und Kommunikation mit den Eltern
- Probleme in der Tagespflege und Hilfen für die Praxis

Es gelten folgende Zuschussregelungen:
1. Das Jugendamt übernimmt von der Gesamtsumme in Höhe von 600,- Euro einen Betrag von 540,- Euro, somit beträgt der Eigenanteil nur 60,- Euro.
2. Voraussetzung für die Förderung ist, dass Sie sich rechtzeitig vor der Anmeldung beim Jugendamt oder im Familienservicebüro Ihres Wohnortes vorstellen.
3. Vorzuweisen ist ein Abschluss, der mindestens einem Hauptschulabschluss entspricht und eine Bescheinigung des zuständigen Familienservicebüros/ Familienzentrums.

Die Qualifizierung umfasst 160 Unterrichtstunden und findet einmal wöchentlich am Montagabend und an sechs Samstagen statt.
Bei erfolgreichem Abschluss erhalten die Teilnehmenden das Zertifikat „Qualifizierte Tagespflegeperson“ vom Bundesverband für Kindertagespflege, das Voraussetzung für die Vermittlung als Tagespflegeperson ist.

Kathrin Rieck/VHS-Dozententeam
Mo., ab 12.10.2015, 19:30 - 21:45 Uhr, 40 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 303
Gebühr: 60,00 € Eigenanteil bei Förderung / 600,00 € ohne Förderung. 160 UStd.
Eine Förderung durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft ist möglich. Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 78.
Kurs-Nr. 1616

Qualifizierung zur Kinder-Tagespflegeperson

Laufender Zertifikatslehrgang

Der Lehrgang hat im Oktober 2014 begonnen und ist ausgebucht.
Neuer Lehrgang siehe Kurs-Nr. 1616, Infoabend siehe Kurs-Nr. 1615.

Kathrin Rieck/VHS-Dozententeam
Mo., ab 06.10.2014, 19:30 - 21:45 Uhr, 40 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 303
Kurs-Nr. 1617

Pädagogische Fortbildung für die Schule

Mit Strukturen das zählende Rechnen überwinden (LEA-1)

Fortbildung für Grund- und Förderschullehrer: Rechenschwäche verhindern

Veranstaltungsablauf:
1. Jana in der Förderdiagnostik – eine Videosequenz
- Woran scheitern rechenschwache Kinder?
- Mengenkonstanz – „Gleichviel kann auch mehr sein!“
- Mengenstrukturierung – oder jedes Mal neu zählen?
- Operationsverständnis – „Minus kann ich sowieso nicht!“
- Qualitative Fehleranalyse – immer Ärger mit dem Zehner!

2. Diagnostik am Beispiel Varianz/Mengenkonstanz mit praktischen Übungen (AGs)
3. Erklärung des Schüttelbox-Programms für den Einsatz im schulischen Unterricht
4. Einführung der kardinalen, ordinalen und nominalen Zahlaspekte sowie der geraden und ungeraden Zahlen. Eine Beurteilung von Schulbüchern, die sich diesem Thema widmen (AGs)
5. Ausblick: Rechnen mit dem Dezimalsystem – Einführung des Dezimalsystems

Hans-Joachim Lukow,
Osnabrücker Zentrum für math. Lernen
Mi., 17.02.2016, 09:00 - 16:00 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 115
Gebühr: 95,00 €; inkl. Teilnehmer-Materialien und Seminargetränke. 8 UStd.
Kurs-Nr. 1618

Weiterbildung für Kindertagesstätten

Kindergartenkinder entdecken die Welt der Mathematik

Frühe mathematische Bildung LEA-O

Fortbildung für Erzieher/innen in Zusammenarbeit mit dem Osnabrücker Zentrum für mathematisches Lernen (Rechenschwäche/Dyskalkulie)

Mathematik im Kindergarten kann für Kinder sehr spannend und in spielerischer Form vermittelt werden. Mengen und Zahlen verknüpfen, Anzahlen richtig erfassen, erste mathematische Zusammenhänge herausfinden und an einfachen Alltagsgegenständen ausprobieren, so lernen Kinder die Welt der Zahlen in der frühen mathematischen Bildung kennen.

Dieser praxisorientierte Workshop richtet sich an Erzieher/innen, ist aber auch für Lehrkräfte im Anfangsunterricht geeignet.

Bereits im Kindergarten können Kinder gezielt gefördert werden. Was sind sinnvolle Konzepte, um Kindern begreiflich zu machen, dass sich Zahlen aus anderen Zahlen zusammensetzen? Welche Grundlagen müssen Kinder entwickelt haben, wenn sie darauf aufbauend die sogenannte Teile/Ganzes-Struktur von Zahlen und von plus und minus verstehen sollen?

Aus der langjährigen Erfahrung in der Lerntherapie und den Lehrerfortbildungen entwickelte das Osnabrücker Zentrum für mathematisches Lernen in Zusammenarbeit mit dem Zentrum für angewandte Lernforschung „LEA-0“ (Lernstandserhebung Arithmetik – Vorschule) Grundfertigkeiten von Kindern im Kindergarten.

Im Rahmen von LEA-0 mit dreigliedrigem Stufenkonzept (Mathematische Vorläuferfähigkeiten, Screening zur Lernstandserhebung, praxisnahes Förderkonzept) wird anhand eines Screenings individuell festgehalten, welche Grundlagen ein Kind entwickelt hat.

Empfehlenswert ist es, das Screening ein Jahr bis ein halbes Jahr vor Schulbeginn einzusetzen und vor der Einschulung zu wiederholen. Die festgehaltenen Beobachtungen beinhalten wertvolle Informationen für eine angemessene Förderung aller Kinder einer Kindergartengruppe. Hierfür werden praxisnahe spielerische Anregungen auf der Fortbildung vorgestellt und gemeinsam erprobt.

Esther Finster, Integrative Dyskalkulie-Therapeutin
Osnabrücker Zentrum für mathematisches Lernen
Fr., 10.06.2016, 09:00 - 16:00 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 115
Gebühr: 90,00 €; inkl. Teilnehmer-Materialien und Seminargetränke. 8 UStd.
Kurs-Nr. 1619

Fachkraft Kleinstkindpädagogik (VHS)

Informationstermin

Informationsveranstaltung zum Ablauf, zu den Unterrichtsinhalten und Teilnahmebedingungen des für Frühjahr 2016 geplanten neuen Lehrgangs.

Karola Langenhoff
Mi., 18.11.2015, 19:00 - 20:00 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 114
gebührenfrei
Kurs-Nr. 1621

Fachkraft Kleinstkindpädagogik (VHS)

Neuer Lehrgang für Erzieher/innen

Immer mehr Kindertageseinrichtungen öffnen ihre Gruppen für Kinder unter drei Jahren.
Mit diesem Lehrgang können Erzieher/innen ihre Kompetenzen im Bereich der Kleinstkindpädagogik entwickeln und so erweitern, dass sie in der Lage sind, die Rahmenbedingungen, das pädagogische Konzept sowie konkrete Spiel- und Lernangebote in ihrer Einrichtung speziell auf Kinder unter drei Jahren abzustimmen.
Bausteine:
- Bildung und päd. Ansätze in der Kita
- Entwicklungspsychologie der ersten Lebensjahre
- Gestaltung des pädagogischen Alltags mit Kleinstkindern
- Kommunikation, Erziehungspartnerschaft mit Eltern
- Körper- und Gesundheitspflege, Ernährung
- Organisationsstruktur, Teamarbeit, Qualitätsentwicklung
- Rahmenbedingungen und päd. Ablauf
- Rolle und Selbstverständnis der Mitarbeiter/-innen

Die Fortbildung schließt mit einem Zertifikat „Fachkraft Kleinstkindpädagogik“ ab, das nach regelmäßiger Teilnahme am Lehrgang durch den Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e.V. vergeben wird.
Der Lehrgang umfasst 170 Unterrichtsstunden und findet berufsbegleitend statt. Geplant sind Tagesseminare an Freitagen und Samstagen und eine Bildungsurlaubswoche.
Auskunft und Infomaterial: Karola Langenhoff (VHS), Tel. 05921/8365-17.

Dozententeam
Der Lehrgangsbeginn ist für den Frühjahr 2016 geplant.
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 114
Gebühr: 970,00 €; inkl. 120,00 € Prüfungsgebühr.
170 UStd.
Eine Förderung durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft ist möglich. Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 78.
Kurs-Nr. 1622

Integrative Erziehung und Bildung im Kindergarten

Gefördert durch Niedersächsisches Kultusministerium

Laufende Weiterqualifizierungsinitiative des Landes Niedersachsen

Erzieher/innen können sich im Rahmen der Qualifizierungsinitiative „Integrative Erziehung und Bildung in Kindertageseinrichtungen“ zu sozialpädagogischen Fachkräften mit heilpädagogischer Zusatzqualifikation ausbilden lassen. Das Land Niedersachsen hatte hierzu im Jahr 2014 sein Fort- und Weiterbildungsangebot stark ausgeweitet und die Kosten für die Teilnahmegebühren übernommen.

Dozententeam
Fr., ab 27.06.2014, 08:00 - 16:45 Uhr, 32 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 114
Die Teilnahme war für sozialpädagogische Fachkräfte gebührenfrei. 264 UStd.
Kurs-Nr. 1646

Sprachförderung in Grafschafter Kindertagesstätten: Weiterbildung zur Sprachfachkraft

Landrat Friedrich Kethon und Fachbereichsleiterin Gunda Gülker-Alsmeier konnten im Juli 30 neuen Grafschafter „Sprachfachkräften“ ein Zertifikat überreichen.

In der Grafschaft Bentheim wurde mit den Gemeinden und den Trägern der Kindertagesstätten ein Konzept zu Sprachbildung und -förderung erarbeitet. Sprachbildung und Sprachförderung wird hier als eine Querschnittsaufgabe in Kindertagesstätten verstanden.

Die Arbeitsgemeinschaft „Grafschafter Sprachteam“ hat das passende Fortbildungskonzept entwickelt. Diese Fortbildungen wurden durch die örtlichen Bildungsträger Familienbildungsstätte und VHS durchgeführt.

Der 4. Fortbildungsdurchlauf startet im November 2015 und wird nun einzelne Module umfassen. Ein Flyer zu den neuen Seminaren erscheint zum neuen Kindergartenjahr und wird allen Einrichtungen zur Verfügung gestellt.

Von der Alltagssprache zur Bildungssprache

nifbe

Fortbildung für Erzieher/innen in Zusammenarbeit mit dem nifbe Netzwerk Südwest und dem Fachberaterteam Übergang KiTa-Grundschule

Den Übergang von der Kita zur Grundschule gestalten. Daran arbeiten in der Grafschaft Bentheim in vielen Kindergärten und Grundschulen ErzieherInnen und Grundschullehrkräfte.
Gemeinsame Verabredungen helfen, dass Kindern mit ihren Eltern den Übergang leicht gemacht wird. Ein Kind durchlebt insbesondere in dieser Phase seiner Sprachentwicklung den Wechsel von der Alltagssprache zur Bildungs- und Schriftsprache. Wie können Mädchen und Jungen dabei unterstützt werden?
Sprachdidaktikerin Prof. Christina Noack (Universität Osnabrück) stellt in ihrem Vortrag methodisch-didaktische Möglichkeiten vor, wie Kinder an Bildungssprache herangeführt werden können. Daneben werden Standorte, die an der landesweiten Qualifizierungsinitiative des nifbe teilgenommen haben, einzelne Praxisbeispiele vorstellen.

Prof. Christina Noack, Universität Osnabrück
Di., 13.10.2015, 14:30 - 16:45 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 114
gebührenfrei 3 UStd.
Um telefonische Voranmeldung bei der VHS wird gebeten.
Kurs-Nr. 1620

Interkulturelle Kompetenz in der KiTa

nifbe

Neue Fortbildung für pädagogische Fachkräfte in der Grafschaft Bentheim

Kindertagestätten sind heute multikulturell und ein Spiegelbild unserer Gesellschaft. Diese kulturelle Vielfalt ist bereichernd, aber häufig auch verunsichernd und stellt die MitarbeiterInnen in Kindertagesstätten vor ganz neue Herausforderungen.
VHS und nifbe Netzwerk Südwest bieten im Auftrag und mit Förderung des Landkreises Grafschaft Bentheim diese trägerübergreifende Qualifizierung an.
Die Fortbildung orientiert sich am Alltag der Einrichtungen und nimmt die Kompetenzbereiche und Lernfelder des Niedersächsischen Bildungs- und Orientierungsplans mit ihren jeweiligen interkulturellen Herausforderungen und Fragestellungen als Grundlage. Die Inhalte sind so konzipiert, dass ein direktes Erfahren und Erleben möglich wird. Zum Abschluss wird ein nifbe-Zertifikat ausgehändigt.
Zielgruppe:
Die Fortbildung richtet sich an ErzieherInnen aus Kitas. Es sollen immer zwei MitarbeiterInnen einer Einrichtung teilnehmen, um die Umsetzung in den Kita-Alltag zu unterstützen.
Aufbau:
Die Fortbildung umfasst sieben Tagesseminare: Ein zweitägiges Basismodul, drei Module mit den Schwerpunktthemen Sprache und Kommunikation, Wahrnehmungs- und Denkstile, Ethisch-religiöse Fragen, Eltern- und Familienarbeit sowie ein Praxis- und ein Reflexionsmodul.
Dozenten:
nifbe-ReferentInnenteam unter der Leitung von Gisela Röhling, Dipl. Pädagogin, interkulturelle Trainerin, Supervisorin.
Weitere Informationen bei der VHS, Karola Langenhoff, Tel. 05921/8365-17.

Gisela Röhling, Referentin
Ein neuer Lehrgang ist für Frühjahr 2015 geplant.
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49
Gebühr: 140,00 € 56 UStd.
Eine Förderung durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft ist möglich. Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 78.
Kurs-Nr. 1623

Lernförderer/-innen

im Rahmen des Bildungs- und Teilhabepaketes gesucht!

Die VHS ist die **„Koordinierungsstelle Lernförderung“** im Rahmen des Bildungs- und Teilhabepakets (BuT) für Schülerinnen und Schüler des Landkreises Grafschaft Bentheim.

Die VHS sucht Nachhilfelehrer/-innen auf Honorarbasis:

- **Lehrkräfte**
- **Erzieher/Sozialpädagogen**
- **sowie andere pädagogisch geeignete Kräfte**

für alle Schulformen und Unterrichtsfächer im gesamten Landkreis Grafschaft Bentheim.

Bei Interesse schicken Sie bitte Ihre Kurzbewerbung per E-Mail an die VHS.

VHS Grafschaft Bentheim
z. Hd. Frau Langenhoff
(Projektkoordinatorin)
E-Mail: info@vhs-nordhorn.de

die grafschaft vhs Volkshochschule Grafschaft Bentheim

Interkulturelle Kompetenz in der KiTa

Laufende Fortbildung für pädagogische Fachkräfte in der Grafschaft Bentheim

Laufenden Lehrgang. Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 1623.

Gisela Röhling, Referentin
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49
Gebühr: 140,00 € 56 UStd.
Kurs-Nr. 1624

„Lass den Winter rein“

Neue Kinderlieder und Bewegungsspiele für Kita und Schule

Dieser Workshop richtet sich an alle Lehrkräfte, Erzieher/innen, Sonder- und Heilpädagogen/innen, die auf der Suche nach neuen Kinderliedern, Bewegungsspielen und Versen sind.
Der Kinderliedermacher Christian Hüser wird Ideen für Kennenlern- und Großgruppenspiele sowie Tipps und Tricks für Aufführungen vermitteln.
Mit seiner neuen Kinderlieder CD „Lass die Sonne rein“ vermittelt er:
Stimmspiele und -übungen für Kinder: hierbei werden Lieder, Sprechverse und Rhythmik-Elemente altersgerecht und spannend gestaltet; Leichte Kindertänze sowie Anregungen zur „Lieddarstellung“. Ebenso wird das Thema „Sprachförderung“ behandelt. Wie immer stehen Spaß und gute Laune im Vordergrund.
Das Seminar zeigt, dass Musik die soziale und emotionale Kompetenz stärkt. So fördert Musik auch die Inklusion und kulturelle Vielfalt in Schule und Kindergarten.

Christian Hüser, Referent
Fr., 16.10.2015, 09:00 - 16:00 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 310, 3. OG
Gebühr: 59,00 € 8 UStd.
Bitte bequeme Kleidung, Stoppersocken oder saubere Turnschuhe mitbringen.
Eine Förderung durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft ist möglich. Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 78.
Kurs-Nr. 1625

Mit einem Bein im Knast? Datenschutz, Aufsichtspflicht, Hygiene & Co.

Tagesseminar für Erzieher/innen in KiTas

In der Arbeit mit Kindern stehen die Mitarbeiterinnen in einem dauerhaften Spannungsfeld zwischen sich vermeintlich widersprechenden Aufgaben. Einerseits möchten sie den Kindern Entwicklungsmöglichkeiten zur Verfügung stellen, sie fördern und Lernschritte ermöglichen, andererseits sollen sie sie vor Schaden bewahren. Das Seminar wird eine realistische Einschätzung vermitteln, in welchem Umfang Aufsichtspflichten bestehen und wann haftungsrechtliche Konsequenzen drohen.
Ebenfalls werden datenschutzrechtliche Fragen und das Gebiet Infektionsschutz und Hygiene behandelt. Durch zahlreiche Fallbeispiele wird die Thematik anschaulich dargestellt.

Inhalte:
- Aufsichtspflicht und Haftung
- Die Aufgabe der Leitung/des Trägers
- Verkehrssicherungspflicht
- Der Datenschutz und mögliche Regelungen in der KiTa
- Infektionsschutzgesetz – die Belehrung und andere Konsequenzen
- Infektionsschutz als Aufgabe aller
- Informationspflichten der KiTa
- KiTa Hygiene
- Persönlicher Umgang mit Belastungen bei potentiellen Gefährdungen
- Bearbeitung von Fallbeispielen

Jens C. Möller, Referent
ibbm – Institut für Bildung, Beratung, Mediation
Do., 08.10.2015, 09:00 - 16:00 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 211, 2. OG
Gebühr: 59,00 € 8 UStd.
Eine Förderung durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft ist möglich. Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 78.
Kurs-Nr. 1626

Wunderkammern des Alltags

Workshop: Weltwissen-Vitrinen im KiGa

Die Einrichtung und Arbeit mit Weltwissen-Vitrinen ist eine spannende Methode, über Alltagsgegenstände mit Kindern und Eltern ins Gespräch zu kommen und das Interesse und die Neugier von Kindern zu wecken. Wie man Weltwissen-Vitrinen in die pädagogische Praxis integriert, wird in diesem Workshop ganz praktisch erfahrbar gemacht.
Inhalte sind u.a.:
- Die Idee der Weltwissen-Vitrine
- Dinge „begreifen“ und „befragen“
- Der methodische Einsatz
- Die Integration in die Portfolio-Arbeit
- Elternhaus-Aufgaben - Eltern interessieren
- Aufbau und Inhalt der Weltwissen-Vitrine

Jens C. Möller, Referent
ibbm - Institut für Bildung, Beratung, Mediation
Do., 08.10.2015, 17:00 - 20:15 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 303
Gebühr: 26,00 € 3 UStd.
Bitte bringen Sie zum Workshop einen Gegenstand mit, mit dem Sie etwas verbindet.
Kurs-Nr. 1627

Konzentrations-Trainings-Programm für Kindergartenkinder

Fortbildung für Mitarbeitende aus dem Elementarbereich

Die meisten Kinder sind durch den Kindergarten gut auf die Schulzeit vorbereitet. Sie sind gut gerüstet, den veränderten Anforderungen gerecht zu werden. Die Fähigkeit sich konzentrieren zu können, spielt bei der Bewältigung der neuen Situation eine große Rolle und hängt mit vielen notwendigen Fähigkeiten, die ein Kind entwickelt haben muss, zusammen.
Kinder mit Konzentrations- und Aufmerksamkeitsproblemen zeigen bereits im Kindergarten Anzeichen hierfür. Um die mögliche Kette „Konzentrationsproblematik – Leistungsprobleme – auffälliges Verhalten“ zu unterbrechen, kann bereits der Kindergarten vorbeugend etwas unternehmen.
Die Teilnehmenden erhalten die Möglichkeit, sich einen Überblick über Schwerpunkte und Methoden des Konzentrations-Trainings-Programms zu verschaffen. Sie lernen den Einsatz kennen und bekommen Hinweise für die Zusammenarbeit mit den Eltern.
Inhalte:
- Die Zielgruppe des Trainings
- Der Aufbau des Trainings
- Praktische Umsetzung und methodische Hinweise
- Durchführungshinweise und dynamische Übungen
- Die Zusammenarbeit mit den Eltern

Jens C. Möller, Referent
ibbm - Institut für Bildung, Beratung, Mediation
Do., 21.01.2016, 09:00 - 16:00 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 114
Gebühr: 59,00 € 8 UStd.
Eine Förderung durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft ist möglich. Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 78.
Kurs-Nr. 1628

„Gemeinsam das Lernen von Kindern begleiten“

Qualifizierungsinitiative zum Übergang von der Kita in die Grundschule

Im Landkreis sind in den letzten Jahren vielfältige Initiativen zur Zusammenarbeit von Kindertageseinrichtungen und Grundschulen mit Erfolg auf den Weg gebracht worden. Kinder im Übergang vom Kindergarten in die Grundschule gut zu begleiten, ist erklärtes Ziel für LehrerInnen und ErzieherInnen in unserer Region.

Das Land Niedersachsen führt in den Jahren 2013 bis 2015 eine Qualifizierungsinitiative durch, mit der die Weiterentwicklung dieser Zusammenarbeit finanziell und inhaltlich gefördert werden soll. Hier können LehrerInnen und Erzieherinnen gemeinsam mit einem Moderator im Umfang von 40 Unterrichtsstunden an Themen der Sprachbildung und Kooperation arbeiten.

Die Koordination liegt beim Niedersächsischen Institut für frühkindliche Bildung und Entwicklung (*nifbe* Netzwerk Südwest) in Kooperation mit dem Beratungsteam „Zusammenarbeit Kindergarten – Grundschule“, das vom Kultusministerium berufen wurde. Als Bildungsträger vor Ort begleiten wir diese Maßnahmen mit verschiedenen ReferentInnen an den einzelnen Standorten.

Projektkoordination und Information:
Gerlinde Schmidt-Hood, *nifbe* Regionalbüro Nordhorn, Stadtring 22, 48529 Nordhorn,
Tel. 05921/961714, E-Mail: gerlinde.schmidt-hood@nifbe.de, www.nifbe.de

Ansprechpartnerin in der VHS: Karola Langenhoff, Tel: 05921/8365-17

nifbe Niedersächsisches Institut für frühkindliche Bildung und Entwicklung Regionalnetzwerk Südwest
die grafschaft Landkreis Grafschaft Bentheim
Kindergarten und Grundschule unter einem Dach
Niedersächsisches Kultusministerium
Stadt Nordhorn
die grafschaft Volkshochschule Grafschaft Bentheim vhs

Kompetenzen und Interessen von Kindern einschätzen

Einführung in die strukturierte, individuelle Dokumentation mit KOMPIK
Fortbildung für Mitarbeitende aus dem Elementarbereich

Die Beobachtung und Dokumentation kindlicher Entwicklungsverläufe sind als eine zentrale Aufgabe von KiTas in allen Bildungs- und Orientierungsplänen für den Elementarbereich formuliert. Bildungsverläufe sollen offen und strukturiert dokumentiert werden und neben der sensiblen Wahrnehmung von Situationen auch zur Früherkennung von Entwicklungsrisiken beitragen.
Als Ergänzung zur Portfolios und Bildungs- und Lerngeschichten besteht mit KOMPIK die Möglichkeit, Grundlagen kindlichen Lernens, die sozialen und emotionalen Fähigkeiten sowie die gesundheitlichen Voraussetzungen strukturiert und prozesshaft abzubilden. Auch ein Sozialraumbezug kann hergestellt werden.
Die Teilnehmenden erhalten einen grundlegenden Einblick in die Anwendung und Handhabung von KOMPIK sowie die Einbindung in offene Beobachtungs- und Dokumentationssysteme.
Inhalte:
- Bildungs- und Entwicklungsbereiche
- Handhabung von KOMPIK
- Einschätzung von KOMPIK
- Den positiven Blick aktivieren
- Bridging – Bildungsthemen vermitteln
- Entwicklungsübersicht
- Rahmenbedingungen klären
- PC-Anwendungsmöglichkeiten
- Der mögliche Aufbau eines Beobachtungskonzeptes

Jens C. Möller, Referent
ibbm - Institut für Bildung, Beratung, Mediation
Do., 21.01.2016, 16:30 - 19:45 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 114
Gebühr: 29,00 € 4 UStd.
Eine Förderung durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft ist möglich. Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 78.
Kurs-Nr. 1629

Der Raum als 3. Erzieher

Optimale KiTa-Raumgestaltung
Fortbildung für Mitarbeitende aus dem Elementarbereich

Kinder benötigen optimale Bedingungen, um selbst lernen zu können. Die Raumgestaltung nimmt daher im Kindergarten einen besonderen Stellenwert ein. Wie ein gut gestalteter Raum oder ein gut gestaltetes Außengelände für die pädagogische Arbeit förderlich sein kann, wird im Seminar dargelegt.
Es werden verschiedene Hilfsmittel und Möglichkeiten zur Analyse und Veränderung vorgestellt und mit praktischen Beispielen aus dem Alltag der Teilnehmenden ergänzt.
Die Teilnehmenden können sich über Möglichkeiten und Schwerpunkte der räumlichen Gestaltung informieren und Schwerpunkte für die eigene Arbeit entwickeln.
Inhalte:
- Die Gliederung der Räume
- Die Differenzierung der Räume
- Mobiliar
- Farben und Formen
- Ruhe und Bewegung
- Veränderbarkeit

Esta Schlenther-Möller, Referentin
ibbm – Institut für Bildung, Beratung, Mediation
Dieses Seminar kann von KiTas als Inhouse-Fortbildung gebucht werden. Information bei der VHS, Karola Langenhoff, Tel. 05921/ 8365-17.
Gebühr auf Anfrage. 8 UStd.
Kurs-Nr. 1630

ELEKTRO KOELMANN e-masters
Elektroinstallation | Steuer- und Schaltanlagen
Miele-Kundendienst
Elektro Koelmann GmbH
Ernst-Heinkel-Straße 8
48531 Nordhorn-Klausheide
Telefon 05921 35238 | Telefax 05921 39461
www.elektro-koelmann.de

„Fit für die Arbeit mit unter Dreijährigen?!“

Qualifizierung zur Arbeit in Krippen und Kitas für Kinder bis Drei

In Kooperation und im Auftrag des Niedersächsischen Instituts für frühkindliche Bildung und Entwicklung bietet die Volkshochschule Grafschaft Bentheim kostenlose Inhouse-Fortbildungen von 20 Unterrichtsstunden für Kita-Teams, die altersübergreifend arbeiten, oder Krippenmitarbeiterinnen an.
Gemeinsam mit geschulten ReferentInnen ist es möglich, eine bedarfsorientierte Gestaltung zu den Themen zu erleben, die den Bedürfnissen der Einrichtung entspricht. Grundlage für die Seminartage sind die Handlungsempfehlungen des Niedersächsischen Kultusministeriums für die Arbeit mit den unter dreijährigen Jungen und Mädchen. Teams können ihre aktuellen Fragestellungen z. B. zu Themen der Elternarbeit, Eingewöhnung, Raumgestaltung oder auch Beobachtung und Dokumentation oder Inklusion bearbeiten. Ziel ist es, (Sie als) Fachkräfte konkret bei der Gestaltung ihres Alltags zu unterstützen.
Rückfragen bitte an das nifbe Regionalbüro Nordhorn, Gerlinde Schmidt-Hood, Stadtring 22, 48529 Nordhorn, E-Mail: gerlinde.schmidt-hood@nifbe.de, Tel: 05921/961714.

Ansprechpartnerin in der VHS:
Karola Langenhoff,
Tel. 05921/8565-17

nifbe Niedersächsisches Institut für frühkindliche Bildung und Entwicklung
Regionalnetzwerk Südwest
die grafschaft Volkshochschule Grafschaft Bentheim vhs

Klare Worte finden – schwierige Gespräche souverän führen

Seminar für Mitarbeitende aus Kindertagesstätten

Überraschungen kann es in jedem Gespräch geben. Manchmal sind es nur kurze Bemerkungen oder Fragen am Rande, die einen Großteil des Gesprächs belegen. Alle Gespräche haben trotz ihrer Verschiedenheit ein dramaturgisches Grundmuster. Ein gutes Gespräch wird durch eine passende Einleitung eröffnet, setzt sich mit dem Anliegen im Hauptteil auseinander und wird durch einen gut gestalteten Abschluss abgerundet. Die optimale Gestaltung dieses Ablaufs ist für den Erfolg eines Gespräches überaus wichtig.
Ziel des Seminars ist es, den optimalen Verlauf von Gesprächen darzustellen, zu erläutern und zu erproben. Besonderes Augenmerk wird dabei auf schwierige Gesprächssituationen gelegt. Tipps und Anregungen sind ebenso Bestandteil des Seminars wie die Bewusstmachung von Gesprächsfallen.
Inhalte:
- Nur keinen Fehlstart - der optimale Beginn eines Gesprächs;
- Gesprächspartner angemessen empfangen;
- Small talk richtig einsetzen;
- Der richtige Gesprächsrahmen;
- Eine Brücke zum Gesprächsanliegen;
- Das Anliegen herausfiltern;
- Die professionelle Beratung;
- Nicht alles bearbeiten – Taktik der kleinen Schritte;
- Die heißen Knöpfe erkennen;
- Lösungen erarbeiten;
- Ergebnisse gut zusammenfassen;
- Ausblick und Verabschiedung gestalten.

Esta Schlenther-Möller, Referentin
ibbm – Institut für Bildung, Beratung, Mediation
Dieses Seminar kann von KiTas als Inhouse-Fortbildung gebucht werden. Information bei der VHS, Karola Langenhoff, Tel. 05921/ 8365-17.
Gebühr auf Anfrage. 8 UStd.
Kurs-Nr. 1631

Lernwerkstatt und Lerninsel als Bildungsangebot

Idee und Umsetzungsmöglichkeiten der Lernwerkstatt in der KiTa
Seminar für Mitarbeitende aus Kindertagesstätten

Die aktuelle Bildungsdebatte und die damit verbundenen Überlegungen der Umsetzung im Elementarbereich haben zu einer neuen Diskussion in der KiTa über die Arbeit in Lernwerkstätten/an Lerninseln geführt. Lernwerkstätten/Lerninseln sind Orte, an denen sich Kinder treffen, um gemeinsam zu forschen, zu stauen und weil sie neugierig auf unterschiedliche Aspekte der Welt sind.
In vielen KiTas haben sich in den letzten Jahren verschiedene Formen der Arbeit in Lernwerkstätten/mit Lerninseln entwickelt. Sie sind eine hervorragende Möglichkeit, den Bildungsauftrag des Kindergartens auf ganzheitliche Weise umzusetzen.
Die Teilnehmenden erhalten vielfältige Informationen zum Konzept der Lernwerkstätten/Lerninseln, unabhängig davon, ob sie die Arbeit in Lernwerkstätten oder mit Lerninseln in einem Gruppenkonzept oder in einem offenen Konzept umsetzen wollen.
Inhalte:
- Bildungsarbeit im Kindergarten
- Die Idee der Lernwerkstatt/Lerninsel
- Mögliche Formen von Lernwerkstätten/Lerninseln
- Bildungsarbeit in Lernwerkstätten
- Der pädagogische Ansatz der Lernwerkstatt/ Lerninsel
- Die Rolle der Erzieherin

Esta Schlenther-Möller, Referentin
ibbm - Institut für Bildung, Beratung, Mediation
Dieses Seminar kann von KiTas als Inhouse-Fortbiildung gebucht werden. Information bei der VHS, Karola Langenhoff, Tel. 05921/ 8365-17.
Gebühr auf Anfrage. 8 UStd.
Kurs-Nr. 1632

„Haus der kleinen Forscher"

Bildungsinitiative für Kita und Grundschule

Spannende Forscher-Ideen und pädagogische Hintergründe erwarten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der „Haus der kleinen Forscher"-Fortbildungen. Beim praktischen Experimentieren und freien Explorieren erfahren die pädagogischen Fachkräfte/pädagogischen Fach- und Lehrkräfte, wie sie den Forschergeist der Kinder entwicklungsangemessen begleiten können.

Die gemeinnützige Stiftung „Haus der kleinen Forscher" engagiert sich seit Jahren bundesweit für die Bildung von Kindern in den Bereichen Naturwissenschaften, Mathematik und Technik. Im Landkreis Grafschaft Bentheim startete das Projekt im Jahre 2008 für Kindertagesstätten.

In einer zweijährigen Pilotstudie entwickelte die Stiftung ihre Angebote weiter, so dass nun auch Grundschulen und Horte teilnehmen können. Zum Januar 2015 hat der Landkreis der VHS Grafschaft Bentheim die Projektkoordination des „Haus der kleinen Forscher" übertragen.

Mit dem Fortbildungsangeboten richtet sich die VHS an alle pädagogischen Fach- und Lehrkräfte, die mit Kindern im Alter von 3 bis 10 Jahren arbeiten und Spaß daran haben, mit Kindern ihre Lebenswelt zu entdecken.

Die Fortbildungsthemen und Materialien der Stiftung sind an die Lehrpläne des Sachunterrichts angelehnt und sowohl für den außerschulischen Bereich konzipiert als auch für den Unterricht geeignet. Sie widmen sich verschiedenen Themen wie Wasser, Luft, Sprudelgas, Mathematik oder Forschen mit Magneten.

Das Fortbildungsprogramm wird kontinuierlich angeboten. Dabei wird in der Fortbildungsreihe mit den Basisworkshops I und II begonnen. Anschließend können verschiedenen Themenworkshops besucht werden.

Die Workshops werden durch Trainer und Trainerinnen, die von der Stiftung geschult sind, in der VHS durchgeführt. Pädagogische Fach- und Lehrkräfte können so Erfahrungen und Ideen sammeln, wie Naturwissenschaften, Mathematik und Technik noch besser in den Alltag der Kinder eingebunden werden können. Außerdem erhalten die Pädagoginnen und Pädagogen viele kostenlose Arbeitsmaterialien.

Wir unterstützen Sie gern bei der Umsetzung. Sprechen Sie uns an!

Machen Sie mit und werden Sie zu einem „Haus der kleinen Forscher".

Auskunft und Beratung:

Karola Langenhoff
VHS Grafschaft Bentheim
Tel. 05921/8365-17
langenhoff@vhs-nordhorn.de

Doris Kalter
VHS Grafschaft Bentheim
Tel. 05921/8365-54
kalter@vhs-nordhorn.de

KLEINE FORSCHER
Naturwissenschaften und Technik für Mädchen und Jungen

die grafschaft
Landkreis Grafschaft Bentheim

„Haus der kleinen Forscher"

„Haus der kleinen Forscher"

Jetzt auch für Grundschulen!

Die Stiftung „Haus der kleinen Forscher" hat ihr Bildungsangebot bundesweit auf Kinder im Grundschulalter ausgeweitet. Mit ihren neuen Fortbildungsangeboten und Arbeitsunterlagen unterstützt die Stiftung pädagogische Fach- und Lehrkräfte dabei, Mädchen und Jungen bei ihrer naturwissenschaftlich-technischen Entdeckungsreise durch den Alltag zu begleiten.

Die Fortbildungsthemen und Materialien der Stiftung sind an die Inhalte der Lehrpläne des Sachunterrichts angelehnt und sind sowohl für den außerschulischen Bereich konzipiert als auch für den Unterricht geeignet.

Im Rahmen der Präsentation werden u.a. folgende Frage beantwortet:

- Wer oder was ist das „Haus der kleinen Forscher"?
- Was sind die Ziele der Stiftung?
- Wie arbeitet das „Haus der kleinen Forscher"?
- Wie können Sie das Angebot vom „Haus der kleinen Forscher" umsetzen?

Karola Langenhoff/Doris Kalter
Do., 01.10.2015, 16:00 - 17:30 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 114
gebührenfrei
Um Voranmeldung wird gebeten.
Kurs-Nr. 1649

Basis-Workshop 1: Forschen mit Wasser

Als Lernbegleitung mit Begeisterung und Freude die Welt entdecken

Fortbildung „Haus der kleinen Forscher" für Kita und Grundschule

Wasser ist allgegenwärtig: Wir trinken es, wir waschen uns damit, es regnet auf uns herab und es fließt in einem Fluss an uns vorbei. Mit Wasser zu spielen und es in seinen unterschiedlichen Formen zu entdecken ist großartig! Wie sieht Wasser aus, wie fühlt es sich an? Kann man Wasser schmecken, riechen oder auch hören? Beim Forschen kommen alle Sinne zum Einsatz.

In Ihrem Workshop „Forschen mit Wasser" werden Sie, genau wie ein Kind, an einem Tag viel Neues entdecken - vor allem über sich selbst: Wie stehen Sie selbst zu Naturwissenschaften? Was ist Ihr Bild vom heutigen Kind? Und was genau versteht die Stiftung überhaupt unter Forschen in Kita, Hort und Grundschule?

Bei einfachen Experimenten zum Thema „Forschen mit Wasser" können Sie es hautnah erleben und mögliche Bedenken beseitigen. Nebenbei lernen Sie die Philosophie und den pädagogischen Ansatz der Stiftung „Haus der kleinen Forscher" kennen.

Julia Goebel/Dr. Lothar Böcker
Fr., 09.10.2015, 09:00 - 15:00 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 114
gebührenfrei 8 UStd.

Aus Kostengründen versendet die VHS keine Anmeldebestätigungen. Sie erhalten nur dann eine Nachricht, wenn der Workshop nicht wie ausgeschrieben stattfindet oder wenn Sie auf der Warteliste stehen. Im Zweifelsfall können Sie uns gern anrufen.
Kurs-Nr. 1650

Basis-Workshop 2: Forschen mit Luft

Als Lernbegleitung Dialoge gestalten

Fortbildung „Haus der kleinen Forscher" für Kita und Grundschule

Ist eine ausgetrunkene Saftflasche wirklich leer? Was verbirgt sich eigentlich hinter dem Wirbel beim Ablassen des Badewassers? Und was hat beides mit einem Tornado zu tun?

Luft ist nicht „Nichts", sie umgibt uns immer und überall. Entdecken Sie in unserem Workshop „Luft" wie aufregend und vielseitig Luft sein kann.

Lernen Sie an einem einzigen Tag, wie Sie mit einfachen Experimenten in Ihrer Einrichtung gemeinsam mit den Kindern faszinierenden Luftphänomenen nachspüren können. Zudem beschäftigen Sie sich mit der Frage, wie Sie gemeinsam mit den Kindern über das Lernen nachdenken können. Ein Schwerpunkt liegt dabei auf der Reflexion der Wirkung von Fragen beim Forschen.

Teilen Sie außerdem mit den anderen pädagogischen Fach- und Lehrkräften Ihre ersten Erfahrungen zum Forschen in der Kita, im Hort oder in der Grundschule.

Julia Goebel/Dr. Lothar Böcker
Fr., 06.11.2015, 09:00 - 15:00 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 114
gebührenfrei 6 UStd.
Aus Kostengründen versendet die VHS keine Anmeldebestätigungen. Sie erhalten nur dann eine Nachricht, wenn der Workshop nicht wie ausgeschrieben stattfindet oder wenn Sie auf der Warteliste stehen. Im Zweifelsfall können Sie uns gern anrufen.
Kurs-Nr. 1654

Themenworkshop: Technik – Kräfte und Wirkungen

Fortbildung „Haus der kleinen Forscher" für Kita und Grundschule

Welche Bedeutung hat die Hebelkraft? Wie wirkt Reibung? Warum fallen Steine schneller als Watte? Rollt ein Ball auch bergauf?

Im Themenworkshop „Technik - Kräfte und Wirkungen" erkunden Sie gemeinsam mit anderen pädagogischen Fach- und Lehrkräften grundlegende Kräfte und ihre Wirkungszusammenhänge aus dem Bereich der Mechanik und nutzen das so gewonnene Wissen für eigene Konstruktionen und Anwendungen.

Die Kräfte und Wirkungen spielen sowohl in der Technikwissenschaft als auch in den Naturwissenschaften eine zentrale Rolle, die jeweilige Perspektive ist jedoch eine grundsätzlich Andere. Wir beschäftigen uns in diesem Workshop mit den Gemeinsamkeiten und den Unterschieden zwischen Technik und Naturwissenschaften.

Sie lernen außerdem bewährte Methoden der Technikdidaktik kennen, die dabei helfen können, technikbezogenen Denk- und Handlungsprozesse bei den Kindern zu fördern.

Konkrete Praxisideen und Beispiele ergänzen das theoretische Hintergrundwissen.

Julia Goebel/Dr. Lothar Böcker
Fr., 20.11.2015, 09:00 - 14:00 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 306
gebührenfrei 6 UStd.
Aus Kostengründen versendet die VHS keine Anmeldebestätigungen. Sie erhalten nur dann eine Nachricht, wenn der Workshop nicht wie ausgeschrieben stattfindet oder wenn Sie auf der Warteliste stehen. Im Zweifelsfall können Sie uns gern anrufen.
Kurs-Nr. 1656

Themenworkshop: Technik – Kräfte und Wirkungen

Fortbildung „Haus der kleinen Forscher“ für Kita und Grundschule

Julia Goebel/Dr. Lothar Böcker
Fr., 11.12.2015, 09:00 - 14:00 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 114
gebührenfrei 6 UStd.

Aus Kostengründen versendet die VHS keine Anmeldebestätigungen. Sie erhalten nur dann eine Nachricht, wenn der Workshop nicht wie ausgeschrieben stattfindet oder wenn Sie auf der Warteliste stehen. Im Zweifelsfall können Sie uns gern anrufen.
Kurs-Nr. 1657

Leselernhelfer

Fortbildung für Leselernhelfer

Leselernhelfer/innen unterstützen ehrenamtlich Kinder zwischen 8 und 16 Jahren in Schulen beim Lesenlernen. Sie leisten damit einen wichtigen Beitrag zur Förderung der Lese- und Sprachkompetenz.
Die folgenden Seminare sind Kooperationsveranstaltungen des Vereins „MENTOR – Die Leselernhelfer Grafschaft Bentheim e.V.“ und der VHS.
Anmeldungen bitte jeweils 14 Tage vor Seminarbeginn bei Inge Lange, Tel. 05921/7272433.

Vorstellung neuer Arbeitsmaterialien

Anmeldung bei Frau Lange, Tel. 05921/7272433.

Margitta Schröder/Inge Lange
Do., 24.09.2015, 16:30 - 18:45 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 114
gebührenfrei 3 UStd.
Kurs-Nr. 1665

Bildung durch Bindung

Seminar für Lesementoren
Anmeldung bei Frau Lange, Tel. 05921/7272433.

Doris Kalter
Do., 28.01.2016, 16:30 - 18:45 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 114
gebührenfrei 3 UStd.
Kurs-Nr. 1666

Fortbildung Suchtkrankenhelfer

Suchtkrankenhelfer/in

Lehrgang vhsConcept

Bei der VHS Grafschaft Bentheim haben bisher schon viele Teilnehmer/innen erfolgreich an den Lehrgängen zum/r „Suchtkrankenhelfer/in“ teilgenommen. Ein neuer Lehrgang ist zum Herbst 2015 geplant. Interessenten können sich schon jetzt bei der VHS auf die Interessentenliste setzen lassen.

Inhalte und Ziele des Lehrgangs:

In der Suchtkrankenhilfe arbeitet eine Vielzahl ehrenamtlicher Mitarbeiter/innen, die vor dem Hintergrund eigener oder in der Familie erlebter Abhängigkeit Hilfe leisten. Aber auch in unterschiedlichen beruflichen Kontexten (z. B. Betriebe, JVA, Schule u. a.) gibt es die Notwendigkeit eines Engagements in der Suchtberatung. Hilfe für Suchtkranke erfordert somit eine entsprechende Qualifikation.

Mit dem Ansatz, Erfahrungen beider Bereiche füreinander nutzbar zu machen, wurde dieser berufsbegleitende Lehrgang gemeinsam mit den unterschiedlichsten Einrichtungen in der Suchtkrankenhilfe in Niedersachsen erarbeitet und ist über lange Jahre erprobt.

Er hat das Ziel, Selbsthilfegruppen in ihrer Arbeit zu unterstützen sowie die Kompetenz von Suchtkrankenhelfer/innen im beruflichen und privaten Rahmen zu erweitern.

Inhalte:
- Soziologische Aspekte der Sucht
- Psychologische und sozialpsychologische Aspekte
- Medizinische und pharmakologische Aspekte
- Rechtliche und organisatorische Bedingungen
- Pädagogische Aspekte
- Supervision und Selbsterfahrung
- Hospitation

Der Lehrgang umfasst 180 Unterrichtsstunden, die in Form von Wochenendseminaren durchgeführt werden und schließt mit einer Prüfung ab. Die Teilnehmenden erhalten nach erfolgreicher Teilnahme ein Zertifikat von vhsConcept/Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsen e. V.

Auskunft bei der VHS: 05921/8365-17, Frau Langenhoff.

Dozententeam
Ein neuer Lehrgang ist ab Herbst 2015 geplant. ,
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 114,
Gebühr: 640,00 € 180 UStd.
Kurs-Nr. 1700

Hinweis:

Anmeldungen sind ab sofort möglich!

Persönlichkeitsbildung/ Psychologie

Was unser Gehirn (sich) leistet

Interessantes und Amüsantes aus der Welt der Gehirnforschung

Der Referent stellt aktuelle Ergebnisse zur Gehirnforschung von Manfred Spitzer, Gerald Hüther und weiteren renommierten Autoren in Auszügen und im Rahmen einer Präsentation mit Videoeinspielungen vor.
Insbesondere geht es ihm dabei auch um völlig unerwartete und zum Teil kuriose Leistungen und Funktionen des Gehirns. Gemeinsam mit den Teilnehmern möchte er allgemeine Schlüsse aus den Studien ziehen. Vor allem aber möchte er auf unterhaltsame Weise Interesse für diese Thematik wecken und zur achtsamen Bereitschaft anregen, immer neue ermutigende Erfahrungen mit dem eigenen Gehirn zu machen und dabei das eigene Denken reflektierend zu erweitern.
Freuen Sie sich auf einen kurzweiligen Nachmittag.

Otto Sauerbrey
Fr., 09.10.2015, 16:00 - 18:15 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 114, 1. OG
Gebühr: 5,00 € inkl. Kaffee und Gebäck. 3 UStd.
Kurs-Nr. 1705

JUNG und/oder ALT im Kopf??

Chancen und Ideen für das individuelle Älterwerden

„Es kommt nicht darauf an, wie alt man ist, sondern wie man alt ist.“
Diese Einsicht eröffnet einen großen Spielraum zur Erweiterung des Denkens über das Älterwerden und der Verhaltensweisen im Alter.
In einer großen Zahl sehr lesenswerter Bücher von Martin Korte, Barbara Strauch, Louis Cozolino, Vera F. Birkenbihl u. a. werden die überraschenden Fähigkeiten des erwachsenen Gehirns beschrieben und viele überaus ermutigende Aspekte herausgearbeitet. Insbesondere wird die lebenslange „Neuroplastizität“ als weiterhin bestehende Formbarkeit des Gehirns auch im Alter herausgestellt.
Der Referent stellt die ausgewählte und weitere Literatur im Rahmen einer Präsentation mit Videoeinspielungen vor und möchte inspirierend dazu ermutigen, über das jeweils individuelle Älterwerden nachzudenken und aus der Fülle an Einsichten und Tipps mutig auszuwählen.

Otto Sauerbrey
Sa., 10.10.2015, 15:00 - 17:15 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 114
Gebühr: 5,00 € inkl. Kaffee und Gebäck. 3 UStd.
Kurs-Nr. 1706

Die Macht der Körpersprache

Vortrag mit Gespräch

Ein Foto auf Facebook, ein Kurzvideo auf Instagram, eine Kundenpräsentation, ein Bewerbungsgespräch, ein kurzer Flirt beim Bäcker und der Plausch über dem Gartenzaun - all diese Momente haben eins gemeinsam: Zu gut 90% wird ihre Wirkung durch Bilder bestimmt, nicht durch rationale Fakten. So bitter es zunächst scheint: Wenn wir wirken wollen, müssen wir vor allem über die Möglichkeiten und Bedingungen der Körpersprache Bescheid wissen. Zahlen, Daten und Fakten kommen erst an zweiter Stelle.
In diesem Vortrag erhalten Sie einen Einblick in die Anwendung und Wirkung professioneller Werkzeuge aus den Bereichen Präsentations- und Personalmanagement. Eingeladen ist jeder, der seine Kommunikation optimieren und professionalisieren möchte.
Der Referent ist Heilpraktiker für Psychotherapie und Management-Trainer.

Dr. phil. Knut Knackstedt
Mi., 21.10.2015, 19:30 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 114
Gebühr: 8,00 € 3 UStd.
Kurs-Nr. 1708

Emotionale Intelligenz am Arbeitsplatz

Vortrag mit Gespräch

Wer Erfolg im Leben haben will, muss klug mit seinen Gefühlen umgehen können und das „emotionale Alphabet“ beherrschen. »EQ plus IQ« heißt die neue Erfolgsformel, die einen Nerv unserer Zeit trifft. Neben der reinen Fach- und Sachkompetenz entscheidet das Potenzial an „Emotionaler Intelligenz“ maßgeblich über den Lebenserfolg eines Menschen.
Was Emotionale Intelligenz am Arbeitsplatz bedeutet, zeigt diese Veranstaltung Personalverantwortlichen, Kundenbetreuern, Referenten und allen Interessierten auf.
Der Referent ist Heilpraktiker für Psychotherapie und Management-Trainer.

Dr. phil. Knut Knackstedt
Mi., 11.11.2015, 19:30 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 114, 1. OG
Gebühr: 8,00 € 3 UStd.

Eine Förderung durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft ist möglich. Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 78.
Kurs-Nr. 1709

Zufrieden älter werden

Ein Nachmittag für mehr Zufriedenheit im Alter

Ob wir zuversichtlich altern oder mürrisch alt werden ist auch eine Frage der Einstellung. Natürlich ist vieles nicht vorhersehbar. Deshalb ist es gut, hin und wieder „die Antennen unserer Seele“ zu pflegen, um „gut-mütig“ das anzunehmen, was das Alter so an Überraschungen für uns bereithält.

Grundvoraussetzung dafür ist „ein weises Herz“ und ein liebevoller Umgang mit sich selbst. Denn: Verhärtet das Herz, wird das Alter zum Schmerz...

Eine gute Lebenshilfe bietet dieser Seminarnachmittag nicht nur Älteren, sondern allen, die sich „schon heute“ mit dem Älterwerden auseinandersetzen.

Thematisiert werden: Die Kunst der Bejahung – Die Suche nach Sinn – Verbesserung der inneren Sprache – Stärkende Lebensorientierungen.

Herr Pötter ist ein bundesweit tätiger Dozent für logotherapeutische (sinnzentrierte) Persönlichkeitsentwicklung nach Viktor E. Frankl.

Otto Pötter
Mi., 30.09.2015, 14:00 - 18:00 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 115, 1. OG
Gebühr: 24,00 € incl. Kaffee 9 UStd.
Bitte Schreibzeug und warme Socken für Entspannungsübungen mitbringen.
Kurs-Nr. 1710

Achtsam leben lernen, bevor alles zu viel wird

Vortrag

Bei aller Geschäftigkeit verlieren wir oft den Blick für das Wesentliche. Wir sind immer schon bei der nächsten Aufgabe und beim nächsten Gedanken, statt ganz bei der Sache zu sein.

Die kontemplative Achtsamkeit hingegen weitet den Blick für die kleinen, oft versteckten Dinge des Alltags. Sie ermöglicht durch Ruhe und Gelassenheit eine gelungene Alltagsbewältigung und sinnvolle Lebensgestaltung. Gute Anleitungen werden dazu in diesem Vortrag gegeben

Der Referent Otto Pötter ist bundesweit tätiger Dozent für logotherapeutische (sinnzentrierte) Persönlichkeitsentwicklung nach Viktor E. Frankl.

Otto Pötter
Mo., 15.02.2016, 19:00 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 115
Gebühr: 8,00 € 3 UStd.
Kurs-Nr. 1712

Erfolgreiches Stressmanagement

Auf Dauer gesund und leistungsfähig bleiben

Stress ist eines der größten Gesundheitsrisiken unseres 21. Jahrhunderts. Nach den Studien der deutschen Krankenkassen steht jeder zweite unter Druck und rund 9 Millionen Deutsche sind von Burnout betroffen. Es kann jeden treffen, unabhängig von Berufstand und Alter.

Was man selbst tun kann, um dauerhaft gesund und leistungsfähig zu bleiben, wird in diesem Seminar gezielt erarbeitet. Denn nur wer die frühen Anzeichen für einen Burnout kennt, kann sich auch selbst schützen.

Überprüfen Sie Ihr persönliches Risikopotenzial und lernen Sie effektive Methoden des Stressmanagements kennen. Wie kann ich die Anforderungen des Alltags besser bewältigen? Wie kann man den Teufelskreis Burnout vermeiden? Wie finde ich wieder Zeit für mich? Welche Aktivitäten schaffen einen Ausgleich? Wo fange ich am besten an?

Einen Teil der Themen erarbeiten Sie in dem Seminar alleine oder in Kleingruppen. Zwischendurch lernen Sie wohltuende Entspannungsübungen kennen und können „auftanken“.

Die Seminarleiterin ist die geprüfte Sportfachwirtin, Burnout-Coach und Expertin für Entspannungsmethoden und Stressmanagement.

Marloes Göke, Burnout-Coach
Fr., 25.09.2015, 16:00 - 20:00 Uhr
Sa., 26.09.2015, 14:00 - 18:00 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 313
Gebühr: 56,00 € 10 UStd.
Bitte Decke, kleines Kissen und Wollsocken für die Entspannungsübungen mitbringen.
Kurs-Nr. 3354

Kommunikation und Rhetorik

So verstehen wir uns besser: Erfolgreiche Gesprächsführung

Wochenendseminar

Ob im Beruf, Ehrenamt oder Privatleben – gute Kommunikation steht in allen Bereichen im Mittelpunkt. In diesem Seminar lernen Sie erfolgreiche Kommunikationstechniken und -methoden kennen und anzuwenden. Sie können so Ihre Gesprächsführungskompetenz erhöhen und Selbstsicherheit und Überzeugungskraft gewinnen.

Inhalte:
- Grundlagen der Kommunikation
- Gesprächsarten, -formen und -anlässe
- Analyse des eigenen Gesprächsstils
- Aufbau von Gesprächen, Gesprächsphasen, Fragetechniken
- Atmosphäre schaffen, die Beziehungsebene im Gespräch
- Aktives Zuhören, Wahrnehmen des Gesprächspartners
- Nonverbale Kommunikation
- Umgang in kritischen Gesprächssituationen
- Konstruktive Kritik
- Feedbackregeln

Dieser Kurs ist offen für alle Interessenten.

Stefan Kinzig, Rhetorik-Dozent
Fr., 25.09.2015, 18:00 - 21:00 Uhr
Sa., 26.09.2015, 10:00 - 17:00 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 304, 3. OG
Gebühr: 48,00 € 12 UStd.

Eine Förderung durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft ist möglich. Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 78.
Kurs-Nr. 1741

Rhetorik: Sicher vortragen und präsentieren

Wochenendseminar

Im Ehrenamt, Verein oder auf einer Jubiläumsfeier kann man schnell in die Verlegenheit kommen, vor einer größeren Gruppe etwas vortragen oder vorstellen zu müssen. Dieses Seminar richtet sich an Personen, die in ersten Schritten ihre persönliche Präsentation und ihre Kommunikationsfähigkeit verbessern möchten, um sicher vor anderen auftreten zu können.

Inhalte:
- Einführung in die Grundlagen der Kommunikation,
- rhetorisches Handwerkszeug,
- sprachliche Gestaltungsmittel (Pausen, Betonung),
- Körpersprache (Haltung, Mimik, Gestik),
- Übungen zu einer ersten Präsentation oder einem kurzen Vortrag.

Dieser Kurs ist offen für alle Interessenten.

Stefan Kinzig, Rhetorik-Dozent
Fr., 09.10.2015, 18:00 - 21:00 Uhr
Sa., 10.10.2015, 10:00 - 17:00 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 304
Gebühr: 48,00 € 12 UStd.

Eine Gebührenübernahme durch die Freiwilligen Agentur Grafschaft Bentheim e.V. ist möglich.

Eine Förderung durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft ist möglich. Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 78.
Kurs-Nr. 1742

Schlagfertigkeitstraining für Frauen und Männer

Wochenendseminar

Es passiert aus heiterem Himmel und viele kennen es: Sie werden verbal angegriffen.

Im ersten Moment ist man vollkommen verblüfft, dann stellt sich Schrecken ein und oft kommt das Gefühl von Verletztsein dazu. In dieser Situation fehlen die Worte – man bleibt stumm. Erst viel später, wenn alles längst vorbei ist, fallen einem die passenden Antworten ein.

Eine andere Möglichkeit zu reagieren ist, sofort verbal zurückzuschlagen. Es kommt zu einer unschönen Auseinandersetzung. Selten sind diese Gefechte konstruktiv. Besser ist es, über Reaktionsmöglichkeiten zu verfügen, eine Situation richtig einzuschätzen und angemessen antworten zu können. Dazu sind ein ruhiger Umgangston und eine faire Strategie hilfreich, aber auch eine klangvolle und sichere Stimme. Das Erkennen und Lösen von schwierigen Kommunikationssituationen beseitigt nicht nur dicke Luft, es eröffnet auch neue Möglichkeiten.

Sabine Schardelmann, Rhetorikdozentin
Fr., 13.11.2015, 17:00 - 21:30 Uhr
Sa., 14.11.2015, 10:00 - 18:00 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 313
Gebühr: 54,00 € 15 UStd.

Eine Förderung durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft ist möglich. Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 78.
Kurs-Nr. 1744

Kommunikation mit „schwierigen“ Menschen

Der Umgang mit „schwierigen“ Menschen und Kunden ist im Privaten oder im Beruf eine ganz besondere Herausforderung.

In diesem Seminar erhalten Sie hilfreiche Anregungen und können diese in praktischen Übungen ausprobieren.

Inhalte:
- Was „schwierige“ Menschen schwierig macht
- Die wichtigsten Kommunikationsregeln
- Sich selbst vor Kritik und Angriffen schützen
- Gespräche beenden - Ausstieg aus der Situation finden

Sabine Schardelmann, Rhetorikdozentin
Fr., 04.12.2015, 17:00 - 21:30 Uhr
Sa., 14.11.2015, 10:00 - 18:00 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 115
Gebühr: 54,00 € 15 UStd.

Eine Gebührenübernahme durch die Freiwilligen Agentur Grafschaft Bentheim e.V. ist möglich.

Eine Förderung durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft ist möglich. Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 78.
Kurs-Nr. 1745

Atem-, Stimm- und Sprechtraining

Die Stimme ist unser wichtigstes Kommunikationsmittel und zugleich Spiegel unserer Stimmungen und Ausdruck unserer Persönlichkeit.

Wie wichtig die Stimme ist, wird uns häufig erst dann bewusst, wenn sie uns einmal im Stich lässt. Ob seelische Belastung, körperliche Überanstrengung oder eine Erkältung – all dies kann auf Klang und Ausdruckskraft der Stimme schlagen.

Vieles im Umgang mit der eigenen Stimme lässt sich lernen. Ziel dieses Seminars ist es, Impulse für eine positive Beeinflussung von Stimmklang und Stimmqualität zu geben und so einer gesunden und belastbaren Stimme näher zu kommen.

Schwerpunkte des Seminars sind: Sprechatmung, Resonanz, Sprechausdruck, Haltung, Authentizität, Artikulation.

Sabine Schardelmann, Sprecherzieherin
Do., ab 05.11.2015, 17:30 - 19:00 Uhr, 5 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 114
Gebühr: 42,00 € 10 UStd.
Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung.

Eine Förderung durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft ist möglich. Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 78.
Kurs-Nr. 1747

Rhetorik für Einsteiger/innen

Täglich ergeben sich die verschiedensten Gesprächssituationen. Man muss fragen und antworten, seinen Standpunkt vertreten, argumentieren, klären und zurückweisen, einen Gesprächskreis leiten oder eine Rede halten. Dabei entstehen oft Redehemmnisse.
In diesem Kurs werden Rede- und Gesprächsfähigkeit situativ geübt, analysiert und ggf. verbessert. Redeängste können so abgebaut und die Kommunikation verbessert werden. Vorwissen ist nicht nötig. Wünsche und Interessen der Teilnehmer/innen werden berücksichtigt.
Die Kursleiterin ist Rhetorikdozentin und Sprecherzieherin.

Sabine Schardelmann, Rhetorikdozentin
Do., ab 05.11.2015, 19:05 - 22:05 Uhr, 5 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 114, 1. OG
Gebühr: 64,00 € 20 UStd.
Eine Förderung durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft ist möglich. Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 78.
Kurs-Nr. 1748

Small Talk – Gespräche locker führen

Die hohe Kunst des kleinen Gesprächs ist eine sozial verbindende, menschlich und beruflich sehr nützliche Form der Kommunikation.
Gekonnter Small Talk schafft die angenehme Atmosphäre, in der im Berufs- und Geschäftsleben wichtige Kontakte geknüpft werden. Daher ist die Fähigkeit des zwanglosen Gesprächs mehr denn je gefragt.
Das Seminar liefert das nötige Rüstzeug für den gelungenen Einstieg, die passenden Themen, Grundlagen der Körpersprache u.a.
Wenn Sie Ihre Kommunikationsfähigkeiten im Privat- und Berufsleben verbessern wollen, bekommen Sie hier erprobte Hilfestellungen.
Die Kursleiterin ist Rhetorikdozentin und Sprecherzieherin.

Sabine Schardelmann, Rhetorikdozentin
Mi., ab 13.01.2016, 18:00 - 22:00 Uhr, 3 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum A107, 1. OG
Gebühr: 54,00 € 15 UStd.
Eine Förderung durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft ist möglich. Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 78.
Kurs-Nr. 1749

Rhetorik für Schüler/innen

Mündlich gut: Rhetorik für Schüler/innen ab 14 Jahren

Kurs in den Zeugnisferien

Schülerinnen und Schüler, die ihre mündlichen Noten verbessern möchten, können hiermit in den Zeugnisferien 2016 starten.
Neben einer kurzen Einführung in die Rhetorik werden besonders die Rede- und Gesprächssituationen trainiert, die im Unterricht und in Prüfungen vorkommen, wie z. B. Referate halten, Beteiligung in Diskussionen, Strategien für mündliche Prüfungen.

Sabine Schardelmann, Rhetorikdozentin
Do., 28.01.2016, 10:00 - 17:00 Uhr
Fr., 29.01.2016, 10:00 - 17:00 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 115
Gebühr: 48,00 € 16 UStd.
Eine Gebührenermäßigung ist nur für Empfänger von Arbeitslosengeld II, aber nicht generell für Schüler möglich.
Bitte Verpflegung für die Mittagspausen mitbringen und bei der Anmeldung das Alter des Kindes angeben.
Kurs-Nr. 1774

Weiterbildung für Teilnehmer/innen mit Behinderung

Fachbereichsleiterin: **Karola Langenhoff**
Telefon 05921/8365-17

Die folgenden Kurse werden in Zusammenarbeit mit dem Bildungs- und Freizeitwerk der Lebenshilfe Nordhorn gGmbH angeboten.
Teilnehmen können Erwachsene mit einer geistigen Behinderung, die in den Werkstätten der Lebenshilfe Nordhorn arbeiten. Die Veranstaltungen knüpfen an die Vorkenntnisse der Teilnehmer/innen an und wollen die vorhandenen Kompetenzen weiter entwickeln. Neue Lernerfahrungen stärken das Selbstvertrauen und die Lebensfreude und -qualität.
Beratung und Information zu den nachfolgenden Kursen:
Frau Buscher, Lebenshilfe Nordhorn gGmbH, Tel. 05921/8065-56
Frau Langenhoff, VHS, Tel. 05921/8365-17

Computerkurs

Kooperation mit Lebenshilfe Nordhorn gGmbH
Der Kurs richtet sich an Anfänger/innen und Fortgeschrittene, die mehr über einen Computer wissen möchten. Vorhandene Grundkenntnisse werden vertieft und weiterführende Kenntnisse vermittelt.
Darüber hinaus gibt es Angebote von Lernsoftware und Multimediaprogrammen.

Jörg Moeken
Sa., ab 12.09.2015, 10:45 - 12:15 Uhr, 10 Termine
Nordhorn, Vechtetalschule, Mückenweg 96, Computerraum
Gebühr: 45,00 €; ermäßigt: 31,50 € 20 UStd.
Kurs-Nr. 1671

Musikproduktion für Einsteiger

Kooperation mit Lebenshilfe Nordhorn gGmbH
Sie interessieren sich für Musik und dafür, wie Stücke entstehen, Bands arbeiten und CDs produziert werden? Dieser Kurs bietet Musikbeispiele, Erklärungen, Einblicke in die Aufnahmetechnik und Musikproduktion. Sie lernen Musikinstrumente wie Keyboard, Schlagzeug, Kongas, Bongos, E- Gitarre und E- Bass kennen und können zusammen unter fachlicher Leitung ein musikalisches Projekt entwickeln und durchführen.

Jörg Moeken
Sa., ab 12.09.2015, 12:15 - 13:45 Uhr, 10 Termine
Nordhorn, Vechtetalschule, Mückenweg 96, Bandraum
Gebühr: 45,00 €; ermäßigt: 31,50 € 20 UStd.
Kurs-Nr. 1672

Fit und beweglich mit Gymnastik

Kooperation mit Lebenshilfe Nordhorn gGmbH
Funktionelle Gymnastik zum Ausgleich von Belastungen des beruflichen Alltags. Ziel ist die Stärkung und der Erhalt von Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer. Eine wohltuende Gymnastikstunde, die Spaß und Freude bringt.

Karin Nüsse
Di., ab 08.09.2015, 17:15 - 18:15 Uhr, 12 Termine
Nordhorn, Vechtetalschule, Mückenweg 96, Gymnastikhalle
Gebühr: 36,00 € 16 UStd.
Kurs-Nr. 1673

Fit und beweglich mit Gymnastik

Kooperation mit Lebenshilfe Nordhorn gGmbH
Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 1673.

Karin Nüsse
Mi., ab 09.09.2015, 18:30 - 19:30 Uhr, 10 Termine
Nordhorn, Vechtetalschule, Mückenweg 96, Gymnastikhalle
Gebühr: 30,00 € 13 UStd.
Kurs-Nr. 1674

Bewegung im Wasser

Kooperation mit Lebenshilfe Nordhorn gGmbH
Wasser bietet ideale Bedingungen zur Entlastung der Gelenke, Bänder und Wirbelsäule. Durch den Wasserauftrieb lassen sich alle Übungen leichter ausführen, sind aber genauso effektiv.
Es werden mit Aquahilfsmitteln Einzel- und Partnerübungen sowie Gruppenspiele durchgeführt.

Karin Nüsse
Di., ab 08.09.2015, 18:45 - 19:45 Uhr, 6 Termine
Nordhorn, Vechtetalschule, Mückenweg 96, Schwimmhalle
Gebühr: 18,00 € 8 UStd.
Kurs-Nr. 1676

Bewegung im Wasser

Kooperation mit Lebenshilfe Nordhorn gGmbH
Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 1676.

Karin Nüsse
Di., ab 03.11.2015, 18:45 - 19:45 Uhr, 6 Termine
Nordhorn, Vechtetalschule, Mückenweg 96, Schwimmhalle
Gebühr: 18,00 € 8 UStd.
Am 17.11.2015 findet kein Kurs statt.
Kurs-Nr. 1677

Töpfern und Speckstein

Kooperation mit Lebenshilfe Nordhorn gGmbH
Speckstein ist ein weicher Stein. Es gibt ihn in verschiedenen Farben. Auch Ton können Sie leicht rollen und kneten. Farbig angemalt sind es kunstvolle Gegenstände.

Thomas Wegmann
Mo., ab 14.09.2015, 17:00 - 19:15 Uhr, 4 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 307, 3. OG
Gebühr: 37,50 €; ermäßigt: 29,70 € 12 UStd.
incl. Materialkosten und Brenngeld
Kurs-Nr. 1680

Die Farben in der Kunst

Kooperation mit Lebenshilfe Nordhorn gGmbH
In diesem Kurs können Teilnehmer/innen der Werkstätten der Lebenshilfe ihre Kreativität und Schaffenskraft ausprobieren. Es wird mit unterschiedlichen Materialien gearbeitet, die zum Gestalten anregen, und mit Farbe experimentiert.

Thomas Wegmann
Mo., ab 19.10.2015, 17:00 - 19:15 Uhr, 5 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 307, 3. OG
Gebühr: 32,50 €; ermäßigt: 22,80 € 15 UStd.
Kurs-Nr. 1681

Kochen rund um die Welt

Kooperation mit Lebenshilfe Nordhorn gGmbH
In diesem Kurs zaubern wir leckere Köstlichkeiten aus fremden Ländern. Sie lernen neue Rezepte, Zutaten und Zubereitungsarten kennen. Anfänger und Chefköche sind herzlich willkommen.

Irmgard Teltscher
Sa., 12.09.2015, 11:00 - 14:00 Uhr
Sa., 10.10.2015, 11:00 - 14:00 Uhr
Sa., 07.11.2015, 11:00 - 14:00 Uhr
Nordhorn, Vechtetalschule, Mückenweg 96, Lehrküche
Gebühr: 35,00 €; ermäßigt: 27,70 € 12 UStd.
Die Kosten für die Lebensmittel sind in der Gebühr enthalten.
Kurs-Nr. 1690

Kochen rund um die Welt

Kooperation mit Lebenshilfe Nordhorn gGmbH
Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 1690.

Irmgard Teltscher
Sa., 19.09.2015, 11:00 - 14:00 Uhr
Sa., 17.10.2015, 11:00 - 14:00 Uhr
Sa., 21.11.2015, 11:00 - 14:00 Uhr
Nordhorn, Vechtetalschule, Mückenweg 96, Lehrküche
Gebühr: 35,00 €; ermäßigt: 27,70 € 12 UStd.
Die Kosten für die Lebensmittel sind in der Gebühr enthalten.
Kurs-Nr. 1691

Köstliche Hackfleischgerichte selbstgemacht

Kooperation mit Lebenshilfe Nordhorn gGmbH
Mit Hackfleisch können Sie verschiedene Gerichte zubereiten. Hackfleisch als Braten, Pasta oder Salat. Lassen Sie sich überraschen!

Helma Wittke-Gosink
Sa., 14.11.2015, 10:00 - 14:00 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 217, Lehrküche, 2. OG
Gebühr: 15,00 €; ermäßigt: 12,00 € 5 UStd.
Die Kosten für die Lebensmittel sind in der Gebühr enthalten.
Kurs-Nr. 1693

Grundkurs Deutsch:

Lesen + Schreiben
Dieser Kurs richtet sich an Erwachsene aus den Werkstätten der Lebenshilfe, die ihre Schreib- und Lesefertigkeiten erweitern oder auffrischen möchten.
Der Umgang mit Sprache und Schriftsprache ist eine Grundlage für das Zurechtfinden im Lebensalltag. Lesen und Schreiben zu können, bedeutet über mehr Selbständigkeit, Selbstsicherheit und Lebensqualität zu verfügen.
Gelernt wird in kleinen Gruppen und mit Materialien, die individuell auf die vorhandenen Kenntnisse abgestimmt sind.
Der Spaß am Lernen soll dabei in der Gruppe nicht zu kurz kommen.

Inge Groteler
Di., ab 15.09.2015, 16:30 - 18:00 Uhr, 10 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum A107, 1. OG
Gebühr: 23,00 € 20 UStd.
Kurs-Nr. 6720

Grundkurs Deutsch:

Lesen + Schreiben
Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 6720.

Inge Groteler
Di., ab 15.09.2015, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum A107, 1. OG
Gebühr: 23,00 € 20 UStd.
Kurs-Nr. 6721

Grundkurs Deutsch:

Lesen + Schreiben
Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 6720.

Gerda Hensen
Mi., ab 16.09.2015, 16:30 - 18:00 Uhr, 10 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum A107, 1. OG
Gebühr: 23,00 € 20 UStd.
Kurs-Nr. 6722

Hinweis:

Anmeldungen sind ab sofort möglich!

Junge Volkshochschule: Kurse für Kinder und Jugendliche

Nähere Informationen:
Telefon 05921/8365-0

Nordhorn

„Klappe und Klick“ – Fotokurs für Kids von 10 bis 14 Jahren

Auf Fotosafari im Nordhorner Tierpark
Ein Kurs für Kinder, die gern fotografieren. Der Kurs zeigt Euch, wie Ihr auch mit einer einfachen Kamera eindrucksvolle Bilder machen könnt.
„Was kann meine Kamera und was nicht?“ Nach einer kurzen Einführung in die Gestaltungsmöglichkeiten beim Fotografieren gehen wir auf Entdeckungstour im Nordhorner Tierpark.
Am zweiten Tag betrachten wir gemeinsam die Fotos und Ihr erhaltet Tipps, wie Ihr Eure Bilder noch spannender gestalten könnt. Man kann zum Beispiel Auszüge erstellen oder die Bilder drehen. Wir werden mit den Programmen Irfan View und Picasa arbeiten. Anschließend werden die Bilder dann auf eine CD gebrannt oder auf einem USB-Stick gesichert.
Am dritten Tag erstellen wir eine Diashow aus Euren Bildern, untermalen sie mit Musik und fügen Übergänge ein. Diese Diashow brennen wir als DVD und gestalten sie für das Internet (Facebook, YouTube usw.).
Treffpunkt am 1. Tag: Parkplatz vor dem Haupteingang des Nordhorner Tierparks, 10.00 Uhr. Der 2. und 3. Unterrichtstag findet in der Volkshochschule statt.

Thomas Adriaans
Mi., 28.10.2015, 10:00 - 12:15 Uhr, Tierpark
Do., 29.10.2015, 10:00 - 12:15 Uhr, VHS
und Fr., 30.10.2015, 10:00 - 12:15 Uhr, VHS
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 204 EDV, 2. OG
Gebühr: 26,00 €, zzgl. Eintrittsgebühr für den Tierpark (bitte Schülerausweis mitbringen). 9 UStd.
Bitte mitbringen: Digitale Kamera, Reserve-Akku und ggf. ein zweites Speichermedium; ein sauberes, fusselfreies Tuch zum Reinigen des Objektivs; festes Schuhwerk. Für den 2. Tag: USB-Stick, USB-Kabel für die Kamera oder ein Kartenlesegerät, zwei DVD-Rohlinge.
Kurs-Nr. 2659

Mündlich gut: Rhetorik für Schüler/innen ab 14 Jahren

Kurs in den Zeugnisferien
Schülerinnen und Schüler, die ihre mündlichen Noten verbessern möchten, können hiermit in den Zeugnisferien 2016 starten.
Neben einer kurzen Einführung in die Rhetorik werden besonders die Rede- und Gesprächssituationen trainiert, die im Unterricht und in Prüfungen vorkommen, wie z. B. Referate halten, Beteiligung in Diskussionen, Strategien für mündliche Prüfungen.

Sabine Schardelmann
Do., 28.01.2016, 10:00 - 17:00 Uhr
Fr., 29.01.2016, 10:00 - 17:00 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 115, 1. OG

SERVICE · CENTER
WHN Service Center
Bentheimer Straße 118 b
Kaufland/Euronics
Nordhorn 87 72 11
- Reparatur Video/Fernsehtechnik
- LCD- und Plasma-Geräte-Reparatur aller Fabrikate
- Sat-Technik Überwachungsanlagen Planung und Montage
- Kabelanschluss, Planung, Installation/Wartung
- Vermietungen Musikanlagen/Beamer

Gebühr: 48,00 € 16 UStd.
Eine Gebührenermäßigung ist nur für Empfänger von Arbeitslosengeld II, aber nicht generell für Schüler möglich.
Bitte Verpflegung für die Mittagspausen mitbringen und bei der Anmeldung das Alter des Kindes angeben.
Kurs-Nr. 1774

Nähen für Kids

von 8 bis 12 Jahren
Wie nähe ich einen abgerissenen Knopf wieder an? Wie nähe ich mir mit der Nähmaschine einen originellen Stoffbeutel zum Aufbewahren kleiner Schätze? Wie entsteht eine coole Stofftasche für mein erstes Handy? All das könnt Ihr in diesem Kurs lernen und selbst ausprobieren!
In diesem Kurs wird mit Nadel und Faden und auch mit der Nähmaschine gearbeitet. Teilnehmer, die sich kurzfristig, eine Woche vor Kursbeginn anmelden, werden gebeten, sich bei der Kursleiterin unter Tel. 05921/32671 zur Materialabsprache zu melden.

Gertrud Hoegen
Sa., 17.10.2015, 09:30 - 12:30 Uhr
Sa., 24.10.2015, 09:30 - 12:30 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 216, Textil, 2. OG
Gebühr: 24,00 €. Die Kosten für das benötigte Material (ca 5,00 Euro) werden mit der Kursleiterin abgerechnet. 8 UStd.
Kurs-Nr. 2809

Nähen für Teenies

von 13 bis 17 Jahren
Schlaghose ist out, Röhre wieder in? Dann ran an die Nähmaschine. Wie nähe ich einen abgerissenen Knopf wieder an? Wie mache ich aus einem schlichten T-Shirt ein Shirt, das „IN“ und originell ist? Wie peppe ich meine Jeans auf? All das könnt Ihr in diesem Kurs lernen und selbst ausprobieren! Teilnehmer, die sich kurzfristig, eine Woche vor Kursbeginn, anmelden, werden gebeten sich bei der Kursleiterin unter Tel. 05921/32671 zur Materialabsprache zu melden.

Gertrud Hoegen
Sa., 17.10.2015, 13:15 - 16:15 Uhr
Sa., 24.10.2015, 13:15 - 16:15 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 216, Textil, 2. OG
Gebühr: 24,00 €. Die Kosten für das benötigte Material (ca 5,00 Euro) werden mit der Kursleiterin abgerechnet. 8 UStd.
Bitte mitbringen: eine ausgediente Jeans, schlichte Bluse und T-Shirt.
Kurs-Nr. 2810

Das 1 x 1 des Nähens

für Kinder ab 10 Jahren

In diesem Kurs wird Kindern die Nähmaschine als tolle Lösung für kreative Ideen nähergebracht.

Die eigene Kleidung auffrischen, individuelle und einzigartige Dekoideen verwirklichen oder kleine Geschenke zaubern: Nähen ist kreativ und macht viel Spaß! In lockerer Atmosphäre werden die Grundlagen des Nähens vermittelt und der erste Umgang mit (der eventuell eigenen) Nähmaschine geübt. Am Ende des Kurses steht ein kleines fertiges Unikat! Nähere Informationen bei der Kursleiterin, Tel. 05921/32671.

Gertrud Hoegen
Do., 29.10.2015, 14:00 - 17:00 Uhr
Fr., 30.10.2015, 14:00 - 17:00 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 216, Textil, 2. OG
Gebühr: 24,00 € 8 UStd.
Bitte eine eigene Nähmaschine soweit vorhanden mitbringen.
Kurs-Nr. 2811

Internet für Kids (ab 7 Jahre) – aber sicher!

Kurs in den Herbstferien

Tipps und Tricks zum Surfen im Internet: Im Internet kann man E-Mails schreiben, sich Informationen für die schnelle Erledigung von Hausaufgaben und Referaten besorgen oder mit Freunden chatten.

Aber hast Du Dir schon einmal die Frage gestellt, wie das alles ins Internet kommt und ob Du da selbst auch mitmachen kannst? Kannst Du Dich frei bewegen oder solltest Du aufpassen? Worauf genau solltest Du achten?

Gemeinsam wollen wir auf Entdeckungsreise gehen und auf leicht verständliche und unterhaltsame Weise etwas über das Internet erfahren und es auch ganz praktisch ausprobieren.

Eva Holtmann
Fr., 23.10.2015, 09:00 - 11:15 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 206 EDV, 2. OG
Gebühr: 9,90 € 3 UStd.
Kurs-Nr. 5316

Ferienakademie in den Herbstferien

Der PC, Dein Freund und Helfer für Schüler

Ihr könnt in den Herbstferien vormittags lernen, was man mit dem PC außer Spielen noch so alles machen kann, wie z.B.

- Briefe und Mails schreiben,
- schöne (Einladungs-)Karten herstellen,
- ein Plakat, einen Flyer oder eine kleine Zeitung entwerfen,
- Photos und Bilder am PC bearbeiten und in Briefe oder Flyer einbinden,
- den PC für Rechenaufgaben nutzen u.v.m.

Die konkreten Themen und Projekte der Ferienakademie werden zu Beginn der Woche mit Euch abgesprochen. Damit ist sichergestellt, dass Ihr auch das macht, was Euch interessiert.

Dieser Kurs richtet sich an Kinder ab Klasse 4, die in Sachen PC noch keine Profis sind.

Thomas Adriaans
Mo., 26.10.2015, 14:30 - 17:45 Uhr
Di., 27.10.2015, 14:30 - 17:45 Uhr
Mi., 28.10.2015, 14:30 - 17:45 Uhr
Do., 29.10.2015, 14:30 - 17:45 Uhr
Fr., 30.10.2015, 14:30 - 17:45 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 206 EDV, 2. OG
Gebühr: 53,10 € 20 UStd.
Kurs-Nr. 5626

Schwimmkurse für Kinder

Anfängerschwimmen

für Kinder von 5 bis 7 Jahren

In der Kleingruppe wird in spielerischer Form auf das Seepferdchen-Schwimmabzeichen hingearbeitet. Eltern können nach Absprache mit der Kursleiterin in der Schwimmhalle anwesend sein.
Bitte bei der Anmeldung Namen und Alter des Kindes angeben!

Petra Aschermann
Di., ab 15.09.2015, 16:00 - 17:00 Uhr, 15 Termine
Nordhorn, Vechtetalschule, Mückenweg 96, Schwimmhalle
Gebühr: 59,00 € 20 UStd.
Kurs-Nr. 3440

Schwimmkurs für Kinder

Fortgeschrittene

Für diesen Kurs wird eine Warteliste geführt.

Petra Aschermann
Di., ab 15.09.2015, 17:00 - 18:00 Uhr, 15 Termine
Nordhorn, Vechtetalschule, Mückenweg 96, Schwimmhalle
Gebühr: 59,00 € 20 UStd.
Kurs-Nr. 3442

Schwimmkurs für Kinder ab 5 Jahren

am Samstag

In der Kleingruppe wird in spielerischer Form auf das Seepferdchen-Schwimmabzeichen hingearbeitet.
Höchstteilnehmerzahl: 12 Kinder

Angelika Ulbrich
Sa., ab 12.09.2015, 09:30 - 10:15 Uhr, 11 Termine
Nordhorn, Ludwig-Povel-Schule, Zamenhofstr. 16, Schwimmhalle
Gebühr: 42,00 € 11 UStd.
Kurs-Nr. 3444

Schwimmkurs für Kinder ab 5 Jahren

am Samstag

In der Kleingruppe wird in spielerischer Form auf das Seepferdchen-Schwimmabzeichen hingearbeitet.
Höchstteilnehmerzahl: 12 Kinder

Angelika Ulbrich
Sa., ab 12.09.2015, 10:15 - 11:00 Uhr, 11 Termine
Nordhorn, Ludwig-Povel-Schule, Zamenhofstr. 16, Schwimmhalle
Gebühr: 42,00 € 11 UStd.
Kurs-Nr. 3445

Schwimmkurs für Kinder ab 5 Jahren

Anfänger ab 5 Jahren
Intensivkurs in den Herbstferien

In der Kleingruppe wird in spielerischer Form auf das Seepferdchen-Schwimmabzeichen hingearbeitet.
Der Kurs findet in den beiden Herbstferienwochen von montags bis freitags statt.
Höchstteilnehmerzahl: 12 Kinder

Angelika Ulbrich
von Mo., 19.10.2015 bis Fr., 30.10.2015, jeweils von 09:30 - 10:15 Uhr, 10 Termine
Nordhorn, Ludwig-Povel-Schule, Zamenhofstr. 16, Schwimmhalle
Gebühr: 38,00 € 10 UStd.
Kurs-Nr. 3446

Schwimmkurs für Kinder ab 5 Jahren

Fortgeschrittene ab 5 Jahren
Intensivkurs in den Herbstferien

In der Kleingruppe wird in spielerischer Form und ohne Leistungsdruck auf das Schwimmabzeichen Bronze hingearbeitet.
Der Kurs findet in den beiden Herbstferienwochen von montags bis freitags statt.
Höchstteilnehmerzahl: 12 Kinder

Angelika Ulbrich
von Mo., 19.10.2015 bis Fr., 30.10.2015, jeweils von 10:15 - 11:00 Uhr, 10 Termine
Nordhorn, Ludwig-Povel-Schule, Zamenhofstr. 16, Schwimmhalle
Gebühr: 38,00 € 10 UStd.
Kurs-Nr. 3447

Neuenhaus

Kerzenwerkstatt

Workshop für Kinder von 4 bis 8 Jahren mit Erwachsenen

Rollen, Kneten, Selbstmachen! Eltern und Kinder entdecken gemeinsam das Material Wachs. Die Technik des Kerzenziehens wird vermittelt und es entstehen gemeinsam klassische Kerzen und Schwimmkerzen.

Sandra Speka
Sa., 17.10.2015, 15:00 - 18:00 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 311, 3. OG
Gebühr: 16,00 €. Die Kursgebühr bezieht sich jeweils auf einen Erwachsenen mit Kind und beinhaltet zwei gezogene Standardkerzen und eine Knetwachskerze.
4 UStd.
Kurs-Nr. 2443

Kochen für Teenies von 12 bis 17 Jahren

Lieblingsessen selbst gemacht

Pizza, Pasta und Co müssen nicht aus der Tiefkühltruhe kommen. Einfach – schnell – gesund, ohne Fix-Produkte, kleiner Basiskochkurs...
Im Kurs lernt man, wie man ganz schnell und einfach leckere Nudelsoßen selber machen kann, aus frischen Zutaten. Wie macht man einen Salat und wie geht das mit dem Hefeteig für Pizza. Erfolgserlebnis garantiert.

Gudrun Hartjens/Sonja Pahnke-Berens
Fr., 06.11.2015, 15:00 - 18:00 Uhr
Fr., 13.11.2015, 15:00 - 18:00 Uhr
Fr., 20.11.2015, 15:00 - 18:00 Uhr
Neuenhaus-Veldhausen, Carl-van-der-Linde-Grundschule, Pestalozzistr. 12, Lehrküche
Gebühr: 32,00 € 12 UStd.
Bitte Schürze, Geschirrtuch, scharfes Messer und Restebehälter mitbringen.
Die Kosten für die Zutaten werden im Umlageverfahren mit den Kursleiterinnen abgerechnet.
Kurs-Nr. 3944

Emlichheim

EDV-Ferienakademie

Kurs in den Herbstferien
Das Tastenfeld sicher beherrschen lernen

Schülerinnen und Schüler erlernen in diesem Kurs das Tastschreiben am PC im 10-Finger-System.
Am Ende des Kurses könnt ihr einen Text eingeben, ohne auf die Tastatur zu sehen.
Nähere Informationen bei der Kursleiterin,
Tel: 05943/985758.

Maria-Theresia Kerperin
Mo., 19.10.2015, 10:00 - 11:30 Uhr
Di., 20.10.2015, 10:00 - 11:30 Uhr
Mi., 21.10.2015, 10:00 - 11:30 Uhr
Do., 22.10.2015, 10:00 - 11:30 Uhr
Fr., 23.10.2015, 10:00 - 11:30 Uhr, 5 Termine
Emlichheim, Schulzentrum, Am Lägen Diek, Informatikraum Nähe Sechseckbau
Gebühr: 29,00 € 10 UStd.
Kurs-Nr. 5625

Kulturelle Bildung

Fachbereichsleiterin: **Heike Kampmeier**
Telefon 05921/8365-31

Kultur macht stark

In unseren Angeboten der Kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit spielerisch und mit Mitteln der Kunst.

Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden.

Im Bereich der kulturellen Medienbildung finden Sie Angebote, in denen Sie lernen, sich den vielfältigen Herausforderungen im Prozess der Digitalisierung der Gesellschaft zu stellen und sich in allen Lebensbereichen zu orientieren.

Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für alle Bürgerinnen und Bürger Zugänge zur Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe, sie fördert Integration und Inklusion. „Gerade die sozialen, kreativen und kommunikativen Potenziale der kulturellen Erwachsenenbildung sind perspektivisch von großer und wachsender Bedeutung“, betont etwa auch die Enquete-Kommission „Kultur in Deutschland“ in ihrem Abschlussbericht.

Gartengestaltung

Ein schöner Garten – und trotzdem pflegeleicht

Lichtbildervortrag

Blütenpracht von Februar bis Ende Oktober – wie ist das möglich?

Günther Vennegerts, ein erfahrener Gartendesigner und Gärtnermeister, vermittelt in Wort und Bild, wie prachtvolle Gärten mit wenig Pflegeaufwand entstehen können. Er verrät viele interne Gestaltungskniffe von Gartenarchitekten.

Günther Vennegerts, Gartenmeister, Moorbaumschule
Di., 03.11.2015, 19:30 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 115

Gebühr: 9,00 €. Für Arbeitsunterlagen (falls gewünscht) wird eine Gebühr in Höhe von 4,00 € erhoben.
Kurs-Nr. 1402

Kiesgärten richtig geplant und angelegt

Lichtbildervortrag

Landauf, landab sieht man größtenteils triste und langweilige Kiesgärten. Der Dozent vermittelt Ihnen, dass es auch anders geht.

Bunt blühende Blütenstauden, Gräser und auch Blumenzwiebeln stellen kleine Landschaften dar. So wird eine Blütezeit von Februar bis November erzielt.

Profitieren Sie von dem Wissen und der Erfahrung des Dozenten, die er während eines sechsmonatigen Aufenthaltes in Japan gesammelt hat.

Günther Vennegerts, Gartenmeister, Moorbaumschule
Di., 06.10.2015, 19:30 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 114
Gebühr: 9,00 €. Für Arbeitsunterlagen (falls gewünscht) wird eine Gebühr in Höhe von 4,00 € erhoben.
Kurs-Nr. 1403

Herbstkräuter- und Beerenseminar am Bronzezeithof

Wie konnten die Menschen in der Bronzezeit wilde Pflanzen im Herbst für ihre Ernährung nutzen? Welche wilden Früchte, Beeren und Samen in unserer Region sind essbar? Welche Wildkräuter können jetzt noch geerntet werden?

Auf einem Kräuterspaziergang in der Umgebung des Bronzezeithofes werden unter fachkundiger Anleitung der Botanikerin Sieglinde Fink wichtige Bestimmungsmerkmale essbarer wilder Früchte, Kräuter und Wurzeln und ihre Unterscheidungsmerkmale zu Giftpflanzen sowie Basiswissen zum Sammeln vermittelt u.a. relevante Naturschutzaspekte. Auf dem Spaziergang werden wir etwa eine Strecke von 3 km zurücklegen.

Nach dem gemeinsamen Sammeln der „wilden Kost“ geht es ans Zubereiten nach „bronzezeitlicher Art“ am Feuer des Bronzezeithofes mit Nahrungsmitteln, die den Menschen schon in der Bronzezeit zur Verfügung standen. Zum Kräuterschneiden kommen unsere Bronze- und Feuersteinmesser zum Einsatz und zum Kochen unsere bronzezeitlichen Keramikgefäße.

Das Seminar klingt gemütlich am warmen Feuer des Bronzezeithofes mit heißem Wildbeerenpunsch, Löwenzahnwurzel-Birnen-Hagebuttensalat, Brennnesselsamen-Käsebällchen und Hirse mit Bucheckern und Wildobst aus.

Sieglinde Fink, Dipl. Biologin
Sa., 26.09.2015, 10:00 - 16:00 Uhr
Uelsen, Bronzezeithof, Am Feriengebiet 7
Gebühr: 38,00 €, incl. bronzezeitlicher Nachmittagssnack 8 UStd.
Bitte mitbringen: Wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk, Sammelgefäß, Verpflegung und Getränke für das Mittagspicknick.
Kurs-Nr. 1408

Literatur/ Kreatives Schreiben

Das Mysterium der Rauhnächte

Märchen und Geschichten nach Feierabend für Erwachsene

In den alten Zeiten waren die Menschen mehr im Einklang mit der Natur. Ihr Lebensablauf war mehr auf den Jahreskreis ausgerichtet. Die Zeit zwischen den Jahren ist eine gute Gelegenheit, innezuhalten und sich zu besinnen. Altes und Neues, Dunkel und Licht, Vergangenes und Ewiges. Auch die Märchen erzählen von den zwölf heiligen Nächten.

Heike Koschnicke, Märchen- und Geschichtenerzählerin
Di., 01.12.2015, 18:00 - 20:15 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 115
Gebühr: 8,50 €, incl. Kaltgetränke und Salzgebäck. 3 UStd.
Kurs-Nr. 2100

Dozentenporträt

Heike Koschnicke

Geboren wurde ich 1959 in Dissen am wunderschönen Teutoburger Wald.

1980 verschlug es mich beruflich hier in die Grafschaft Bentheim.

Viele Jahre arbeitete ich als Buchhändlerin und machte damit mein Hobby zum Beruf. Mein besonderes Interesse gilt der Lese- und Sprachförderung für Kinder. In dieser Angelegenheit bin ich auch als Dozentin an Volkshochschulen und Erwachsenenbildungsstätten unterwegs.

Seit mehr als 10 Jahren bin ich Vorlesepatin der Stadtbibliothek Nordhorn und bilde „Lesefüchse“ aus. Das sind Schüler aus den dritten Klassen, die nach bestandener Prüfung als Lesefüchse jüngeren Kindern in Kindergärten und Grundschulen vorlesen.

Über das Vorlesen vor Alt und Jung kam ich zum freien Erzählen. Um eine fundierte Ausbildung zu haben, besuchte ich über einige Jahre mehrere Seminare der „Europäische Märchengesellschaft“, zu deren Mitgliedern ich gehöre.

Die Märchen sind ein Teil meines Lebens geworden. Sie faszinieren mich immer mehr und mehr. Sie begleiten mich tagtäglich. Auch in diesem Metier gebe ich Seminare und Fortbildungen zu den unterschiedlichsten Märchenthemen. Für mich gilt: „Märchen sind keine Lügengeschichten für Leichtgläubige, sondern zauberhafte Poesie gegen die Trostlosigkeit eines Daseins ohne Wunder“ (Zitat: Heinrich Dickerhoff, ehemaliger Präsident der „Europäischen Märchengesellschaft“).

Besuchen Sie uns auch auf unserer Facebook-Seite!

Goethe als Maler – ein Einblick in die künstlerischen Werke

Vortrag

Es gab eine Zeit im Leben Goethes, da hätte er Maler werden können und auch wollen. Er stellte sein Können vor die Wahl, ob er das Zeug zu einem Maler oder zu einem Dichter haben würde und er musste erkennen, dass er eher ein Dichter war.
Insofern mag der Vortrag weniger zur rein kunstkritischen Betrachtung seiner Werke gedacht sein, eher als eine Ergänzung zu seinem Lebenswerk, das neben den naturwissenschaftlichen Forschungen viele Facetten eines schöpferischen Lebens umfasst.

Achim Pape, Philosoph, Literaturwissenschaftler M.A.
Di., 13.10.2015, 19:00 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 115
Gebühr: 6,00 €
Kurs-Nr. 2101

Deutsche Gedichte – ein kurzer Streifzug durch die Geschichte der deutschen Lyrik

Vortrag

Gedichte in Bild und Vortrag zum Mitlesen, ein wenig Interpretation, ein wenig Werk- und Wirkungsgeschichte und am Ende ein Bild der deutschen Lyrik, um neue Lust auf Gedichte zu wecken und die alte Lust am Brennen zu halten.

Achim Pape, Philosoph, Literaturwissenschaftler M.A.
Mo., 16.11.2015, 19:00 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 115
Gebühr: 6,00 €
Kurs-Nr. 2102

Der heimgekehrte Goethe – Leben und Werk nach 1788

Abendseminar

Nach seiner Flucht in die „Italienische Reise“ kehrte Goethe nach Weimar zurück und war zumindest zum Teil zu einem neuen Menschen geworden. Und so änderte sich auch sein Leben.
Er begegnete Christiane Vulpius und Schiller. Er begegnete seinem Leben mit einer anderen Einstellung mit direkten Wirkungen für sein Werk und für die vielen allgemein schöpferischen Elemente seines Lebens. Der Kurs richtet sich an alle, die Goethe, sein Leben, sein Werk und seine Zeit entdecken wollen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Achim Pape, Philosoph, Literaturwissenschaftler M.A.
Di., ab 08.09.2015, 17:00 - 18:30 Uhr, 10 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 311, 3. OG
Gebühr: 69,00 € 20 UStd.
Kurs-Nr. 2103

Deutsche Gedichte – Ein Streifzug durch die Geschichte der deutschen Lyrik

Abendseminar

Passend zum vorangegangenen Vortrag – Kurs-Nr. 2102 – aber nicht von ihm abhängig, bietet der Kurs mehr Raum zum Thema der deutschen Gedichte.
Mehr entdecken, unbekanntere Verse, tiefere Einblicke. Die Schwerpunkte können sich nach den Interessen der Teilnehmer richten.

Achim Pape, Philosoph, Literaturwissenschaftler M.A.
Di., ab 17.11.2015, 19:00 - 20:30 Uhr, 4 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 311, 3. OG
Gebühr: 28,00 € 8 UStd.
Kurs-Nr. 2104

Kreatives Schreiben

Intensiv-Workshop am Wochenende

Anregungen, Tipps und Hilfe für alle, die etwas zu schreiben haben oder schon immer davon geträumt haben, etwas zu Papier zu bringen, das sich liest „wie Butter“.
Ausgehend von der These, dass jede/r lernen kann, ansprechend und authentisch zu formulieren, werden wir uns gemeinsam über spielerische Übungen verschiedenen Techniken nähern, die das Schreiben erleichtern und uns gemeinsam in (sensibler) Textkritik üben.
Sei es ein Essay, eine Kurzgeschichte, ein Gedicht oder gar ein kompletter Roman – egal, ob bereits ein Manuskript in der Schublade liegt oder ob erst Ideen im Kopf herumschwirren. Am Ende des Kurses wird jeder etwas Lesenswertes fertig gestellt haben und hoffentlich (noch mehr) Lust an der Kunst des Schreibens bekommen.

Christiane Nitsche, Journalistin, Autorin
Sa., 21.11.2015, 10:00 - 16:15 Uhr
So., 22.11.2015, 10:00 - 14:15 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 303G
Gebühr: 45,00 € 12 UStd.
Bitte mitbringen: Papier, Schreibwerkzeug und wenn möglich einen Laptop oder Notebook und CD-Rohlinge oder USB-Stick und Verpflegung für die einstündige Mittagspause am Samstag.
Kurs-Nr. 2105

Schreibwerkstatt

Abendseminar

Anregungen aus dem Intensiv-Workshop, größere Projekte, aber auch einfach die Lust am Schreiben und am Austausch darüber, finden in diesem Angebot das passende Forum. Kurzgeschichten, Exposés, Lyrik, Essays, Romane oder Biographien: Professionell und mit Augenmerk fürs Detail werden hier Autoren und ihre Texte begleitet, besprochen und vorangebracht.
Am Freitag, den 27.11.2015, um 18.00 Uhr, findet zum Abschluss des Seminars eine Präsentation der Teilnehmenden der Schreibwerkstatt im Kaffeehaus Samocca statt. Interessierte sind herzlich eingeladen. (Lesung siehe Kurs-Nr. 2107)

Christiane Nitsche, Journalistin, Autorin
Mo., ab 28.09.2015, 19:15 - 21:30 Uhr, 6 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 311
Gebühr: 66,00 € 18 UStd.
Bitte mitbringen: Papier, Schreibwerkzeug und wenn möglich einen Laptop oder Notebook, CD-Rohlinge oder USB-Stick.
Kurs-Nr. 2106

Lesung der Schreibwerkstatt

im Kaffeehaus Samocca

Seit einigen Jahren treffen sich Literatur- und Schreibenthusiasten in der VHS, um ihrer Leidenschaft für das kreative Schreiben nachzugehen. Unter der Leitung der Journalistin und Autorin Christiane Nitsche sind dabei in Workshops und einer regelmäßigen Werkstatt zahlreiche Texte und Gedichte entstanden, die viel zu schade für die Schublade sind.
Bei einer gemeinsamen Lesung von Teilnehmenden der Schreibwerkstatt sind daher alle Interessierten eingeladen, sich von den Geschichten, Betrachtungen, Anekdoten und Erzählungen unterhalten und bereichern zu lassen.
Auch Schreibinteressierte können so einen ersten Eindruck von der Arbeit in der Schreibwerkstatt bekommen.

Christiane Nitsche, Journalistin, Autorin
Fr., 27.11.2015, 18:00 Uhr
Nordhorn, Kaffeehaus Samocca, Stadtring 45, ehem. Rawe-Gelände
gebührenfrei
Einlass: 17:15 Uhr
Kurs-Nr. 2107

Autobiografisches Schreiben

Intensiv-Workshop am Wochenende

Autobiographisches Schreiben hat einen besonderen Stellenwert in der Literatur. Häufig ist die Auseinandersetzung mit der eigenen Lebensgeschichte ein mitunter schmerzlicher, aber auch befreiender Prozess. Er ermöglicht es, den Mitmenschen ein Erbe an Erfahrungen, Anekdoten und Geschichten zu hinterlassen und authentisch zu berichten, wie die Dinge für den Schreibenden „wirklich“ aussahen. Außerdem eröffnen persönliche Erinnerungen eine andere Perspektive auf die Geschichte, sei es die der Heimatstadt, der Region oder der Welt.
Wir wollen uns in diesem Workshop dem Reichtum an echtem Erleben nähern, der nicht minder wertvoll ist als die literarische Schöpfung. Wir werden aber auch etwaige juristische Fallstricke und die Gefahren privater Enthüllungen besprechen.

Christiane Nitsche, Journalistin, Autorin
Sa., 10.10.2015, 10:00 - 16:15 Uhr
So., 11.10.2015, 10:00 - 14:15 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 312, 3. OG
Gebühr: 45,00 €, incl. Kaffee und Gebäck 12 UStd.
Bitte mitbringen: Papier, Schreibwerkzeug und wenn möglich einen Laptop oder Notebook, CD-Rohlinge oder USB-Stick und Verpflegung für die einstündige Mittagspause am Samstag.
Eine Gebührenübernahme durch die Freiwilligen Agentur Grafschaft Bentheim e.V. ist möglich.
Kurs-Nr. 2108

Plattdüütsch – dat maakt Pleseär!

Für alle – ohne und mit Vorkenntnissen

Ist Plattdeutsch für Sie eine interessante Fremdsprache, und Sie möchten Grundkenntnisse darin erwerben? Oder können Sie zwar Platt verstehen, sprechen es aber noch nicht?
Wir lernen, eine einfache Unterhaltung auf Plattdeutsch zu führen sowie kurze Texte zu lesen und zu verstehen. Bei Lust auf mehr ist ein Fortsetzungskurs möglich. Nähere Informationen bei der Kursleiterin, Tel. 05924/1949.

Anette Bardenhorst
Mi., ab 16.09.2015, 19:45 - 21:15 Uhr, 8 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 211
Gebühr: 32,50 € 16 UStd.
Kurs-Nr. 4197

Plattdüütsch – Fortsetzung

Treff für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

Wer schon am Plattdeutschkurs teilgenommen und „Pleseär“ daran gefunden hat, kann sich einmal monatlich zum „Plattproaten“ treffen – Konversation auf Platt – um das Gelernte zu üben, und zwar immer dienstags zu folgenden Terminen: 22.09., 06.10., 17.11., 15.12.2015 und 19.01.2016.

Harm Hindrik Schoo
Di., ab 22.09.2015, 20:00 - 21:30 Uhr, 5 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 305
Gebühr: 25,50 € 10 UStd.
Kurs-Nr. 4198

Philosophie

Philosophie aktuell – was ist die Philosophie der Gegenwart?

Moderne Denker und aktuelle Themen. Der Kurs gibt einen Einblick in die gegenwärtigen Gedankengänge unserer Gesellschaft. Neue Technologien werfen neue ethische Fragen auf, politische Diskussionen um Werte und Normen, Rechte und Pflichten ziehen sich durch unsere Medien ohne wirklich durchdrungen zu werden.
Im gemeinsamen Gespräch können die eigenen Positionen und Kenntnisse geklärt und erweitert werden. Vorkenntnisse sind bei allen bereits vorhanden. Lektüre wird zur Verfügung gestellt. Es ist möglich, am ersten Kurstermin unverbindlich teilzunehmen.

Achim Pape, Philosoph, Literaturwissenschaftler M.A.
Mi., ab 09.09.2015, 20:00 - 21:30 Uhr, 6 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 311
Gebühr: 42,00 € 12 UStd.
Kurs-Nr. 2112

Philosophie – große Fragen – große Namen

Abendseminar
Die elementaren Fragen des menschlichen Lebens bewegen uns durch alle Epochen der Kultur. Wer sind wir, woher kommen wir, was sollen wir tun. Viele bekannte Philosophen wie z. B. Platon und Kant haben Antworten darauf gefunden.
Der Kurs richtet sich an alle, die sich in lockerer Runde Anregungen, Antworten und Einblicke in die Standpunkte von Philosophen erhalten möchten. Es besteht die Möglichkeit, am ersten Termin unverbindlich teilzunehmen.

Achim Pape, Philosoph, Literaturwissenschaftler M.A.
Mi., ab 04.11.2015, 20:00 - 21:30 Uhr, 6 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 311
Gebühr: 42,00 € 12 UStd.
Kurs-Nr. 2113

Philosophisches Café Nordhorn

In Kooperation mit dem Kloster Frenswegen findet seit Juli 2012 im Kloster regelmäßig ein Philosophisches Café statt. Hier bietet sich Gelegenheit, philosophisch interessante Themen in angenehmer und offener Atmosphäre zu erörtern. Jeder ist eingeladen, an den Gesprächen teilzunehmen oder sich einfach inspirieren zu lassen. Ein Thema und ein Moderator geben dem Gedankenaustausch Struktur.
Die Idee des Philosophischen Cafés kommt ursprünglich aus Frankreich. 1992 wurde in Paris das erste Café dieser Art eröffnet. Seitdem wurden weit über 100 Philosophische Cafés weltweit – und auch in der Grafschaft Bentheim – gegründet.

Was ist (gute) Bildung?

Philosophisches Café Nordhorn
Der PISA-Schock hat gezeigt: Deutschland steht nicht an der internationalen Bildungsspitze. Bildung als Standortvorteil ist aber im Wettbewerb der Nationen wichtig. Spätestens seit Ende der 1990er-Jahre wird darum empirisch geforscht und bildungspolitisch umgelenkt, um im Bildungswettbewerb aufzuholen. Kritiker bemängeln, dass hierbei aber die Bildung selbst auf der Strecke bleibt. Was ist dieses höchst umstrittene Gut „Bildung“?

Dr. phil. Thomas Ebers, Fachbuchautor, Verleger und Philosoph
Fr., 25.09.2015, 19:30 Uhr
Nordhorn, Stiftung Kloster Frenswegen, Klosterstr. 9
Gebühr: 5,00 €, incl. Heißgetränk und Imbiss.
Ermäßigung für Schüler und Gruppen auf Anfrage.
Anmeldung beim Kloster Frenswegen,
Tel. 05921/8233-0.
Kurs-Nr. 2115

Von Gegensätzen und Gegensätzlichem

Philosophisches Café Nordhorn – Vorankündigung
Gegensätze gehören zum menschlichen Leben seitdem Wahlmöglichkeiten bestehen, Menschen sich also für das eine oder das andere entscheiden können bzw. müssen, aber eben nicht immer können. In modernen Gesellschaften sind diese Wahlmöglichkeiten stark angewachsen und damit die reine Anzahl an zumindest empfundenen, vielleicht auch tatsächlich existierenden Gegensätzen und Widersprüchen.
Sollte diese These im Kern zutreffen, so ist die Frage umso dringender zu beantworten, wie wir mit Gegensätzen und Widersprüchen verfahren sollen. Diese Frage ist so gesehen eine zentrale Frage für das Leben oder – um es ein wenig zu dramatisieren – für das Überleben von und in modernen Gesellschaften.

Dr. phil. Thomas Ebers, Fachbuchautor, Verleger und Philosoph
Fr., 15.01.2016, 19:30 Uhr
Nordhorn, Stiftung Kloster Frenswegen, Klosterstr. 9
Gebühr: 5,00 €, incl. Heißgetränk und Imbiss. Ermäßigung für Schüler und Gruppen auf Anfrage.
Anmeldung beim Kloster Frenswegen,
Tel. 05921/8233-0.
Kurs-Nr. 2116

Kunst-/Musikgeschichte

Konstruktivistische Tendenzen in der Kunst des 20. Jahrhunderts

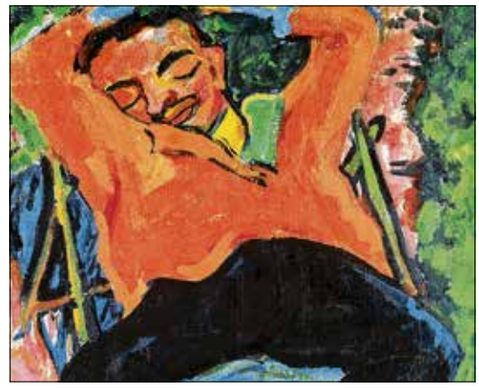
Mit der Auflösung des Abbildhaften bis hin zur Abstraktion um die Jahrhundertwende nimmt das Elementare, die Geometrie, einen immer größeren Raum ein. Kubismus, Futurismus, Orphismus sprengen den organischen Bildaufbau.
Der russische Suprematismus und Konstruktivismus, die Erneuerungsbewegung des Bauhauses, der nüchterne klare Geist der niederländischen de Stijl Ästhetik fordern die Einheit von Kunst und modernem Leben.
Nach 1945 kommen mit der Ecole de Paris neue Tendenzen auf, in den USA sind es Minimal Art, Hard-edge-Malerei und Land Art, die zur Klarheit der Bildsprache beitragen.
Folgende Künstler werden behandelt: Picasso, Ballà, Delaunay, Malevich, Tatlin, Rodtschenko, Kandinsky, Feininger, Klee, Kupka, Mondrian, van Doesburg, Rietveld und andere.

Siegfried Hentke
Mo., ab 21.09.2015, 19:45 - 21:15 Uhr, 12 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 114
Gebühr: 74,00 € 24 UStd.
Kurs-Nr. 2202

Auf den Spuren der Beatles und der Golden Sixties

Vortrag
Einst begann in der Kulturstadt Liverpool am Mersey-River das musikalische Märchen der Fab Four. Das Schaffenswerk dieser vier Ausnahmekünstler hat längst Geschichte geschrieben und fasziniert bis heute.
Der Vortrag ergründet die kreative Essenz ihrer Musik und das Erfolgsrezept der Gruppe. Die Entstehungsgeschichte, Informationen zu ausgewählten biografischen Stationen sowie beispielhafte Live-Darbietungen an der Gitarre runden das Gesamtbild des Abends ab.
Edin Mujkanovic ist wissenschaftlicher Mitarbeiter am Institut für Musikwissenschaft und Musikpädagogik an der Universität Osnabrück.

Edin Mujkanovic, Musikwissenschaftler und Musiker



Do., 01.10.2015, 19:00 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 114
Gebühr: 9,50 €
Kurs-Nr. 2203

Studienfahrten/-reisen

Einführung in die Ausstellung „Expressionisten“

Studienfahrt zur Kunsthalle Emden
Hintergrundinformation zur Ausstellung.
Für Teilnehmer/innen der Studienfahrt – siehe Kurs-Nr. 2215 – ist der Besuch dieser Veranstaltung gebührenfrei.

Siegfried Hentke
Do., 15.10.2015, 19:30 - 21:45 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 115
Gebühr: 6,00 € 3 UStd.
Kurs-Nr. 2214

„Expressionisten“ – ein Fest fürs Auge

Studienfahrt zur Kunsthalle Emden
Seit 2001 hat die Sammlung des passionierten Sammlers Lothar-Günther Buchheim (1918–2007) eine Bleibe in dem eigens errichteten „Museum der Phantasie“ in Bernried am Starnberger See gefunden.
Zum ersten Mal überhaupt verlassen nun rund 100 Hauptwerke der Buchheim-Sammlung das Bayerische Alpenvorland: Arbeiten von Ernst Ludwig Kirchner, Erich Heckel, Karl Schmidt-Rottluff, Emil Nolde, Otto Dix und Max Beckmann.
Von dieser Sammlung, die zu den größten Expressionisten-Sammlungen in privater Hand gehört, schwärmte bereits Karl Schmidt-Rottluff, sie sei „ja eine ganze Nationalgalerie“. Lothar-Günther Buchheim war ein Künstler, Verleger und Schriftsteller, der mit „Das Boot“ einen Welterfolg erzielte.

Siegfried Hentke
Sa., 17.10.2015, 09:00 - 19:00 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Straße 49, Treffpunkt Haupteingang
Gebühr: 58,00 €
Der Reisepreis beinhaltet Busfahrt, Eintritt und Führung.
9:00 Uhr Abfahrt VHS, Vordereingang
9:20 Uhr Abfahrt Bahnhof, Bad Bentheim
9:30 Uhr Abfahrt Kuhmplatz, Schüttorf
Ankunft in Nordhorn ca. 19:00 Uhr.
Kurs-Nr. 2215

Einführung in die Ausstellung „Von Monet bis Renoir“

Studienfahrt nach Bonn
Hintergrundinformation zur Ausstellung.
Für Teilnehmer/innen der Studienfahrt siehe – Kurs-Nr. 2217 – ist der Besuch dieser Veranstaltung gebührenfrei.

Siegfried Hentke
Do., 03.12.2015, 19:30 - 21:45 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 115
Gebühr: 6,00 € 3 UStd.
Kurs-Nr. 2216

Filmclub – im Astoria-Palast bei neuester Digitaltontechnik!

Der Treffpunkt für alle Kinofans in der Grafschaft!

Seit 2008 bietet der Filmclub an zwei Abenden im Monat – jeweils am 1. Dienstag und am 2. Mittwoch – einen besonderen Film an.

Alle Filme werden in der neusten „Digitalen 2K“ Bild- und „7.1. Dolby Digital Sound“ Tontechnik vorgeführt. Im Astoria-Palast am Stadtring 40a beginnen wir regelmäßig um 20:00 Uhr mit einem der besonderen Filme. Wir wollen besonders interessanten Filmen ein Forum bieten. Nach Möglichkeit werden Filme aus verschiedenen Ländern und Filmgenres ausgesucht, darunter immer viele mit Auszeichnung.

Einen Mitgliedsausweis gibt es bei der VHS zum Preis von 44,00 €.
Eine Kündigung der Mitgliedschaft ist jeweils zum 30. Juni eines Jahres möglich, sonst verlängert sie sich automatisch um ein weiteres Jahr.

Die Filmsaison beginnt jeweils im August/September. Mitglieder bekommen in den Sommerferien den Ausweis zusammen mit dem aktuellen Flyer zugesandt. Zum Jahresende liegen die Flyer mit der neuen Filmauswahl rechtzeitig im Kino aus. In der Saison 2015/2016 werden 12 Filme angeboten. Acht Filme davon können Mitglieder mit ihrem Ausweis ansehen. Sie können Ihren Ausweis weitergeben oder auch Freunde und Bekannte einladen.

Als Filmclubmitglied können Sie kostenlos einen Kulturbegleiter unter Tel. 05921/880259 anfordern. Weitere Informationen finden Sie unter dem allgemeinen MOKU-Hinweis.

Anmeldungen für eine Filmclub-Mitgliedschaft richten Sie bitte an die Volkshochschule Grafschaft Bentheim:
filmclub@vhs-nordhorn.de oder Frau Harms, VHS, Tel. 05921/8365-11.

Die Volkshochschule Grafschaft Bentheim unterstützt:

Mobile Kultur
Kulturbegleiter
05921-880259

Sie möchten am Kulturleben teilnehmen?
Sie möchten ins Kino, ins Theater, ins Konzert oder zur Ausstellungseröffnung?
Sie haben jedoch keinen Begleiter und keine Hilfe bei eingeschränkter Mobilität?

Dann bietet MOKU, eine Initiative des Ev.-ref. Diakonischen Werks Grafschaft Bentheim, kostenfrei Begleitung und Transport für Menschen mit körperlichen Handicaps und Senioren mit kulturellem Interesse. Bei Veranstaltungen, die mit dem MOKU-Logo versehen sind, kann ein Kulturbegleiter angefordert werden.

FilmCLUB nordhorn

Programm
2. Halbjahr 2015

Taxi Teheran - 8. / 16. September 2015

Seit ihm von den Behörden verboten wurde, als Regisseur zu arbeiten, fährt Jafar Panahi Taxi. Doch auch hinter dem Steuer gibt er seine wahre Berufung nicht auf. Fahrgäste, ein Querschnitt der iranischen Gesellschaft, nehmen bei ihm Platz und er sammelt ihre Geschichten. Unter anderem chauffiert er zwei abergläubische ältere Damen, einen Befürworter der Todesstrafe und seine aufmüpfige Nichte, die als Schulprojekt einen "zeigbaren" islamischen Film drehen soll, durch die brodelnde Millionenmetropole Teheran.

Länge: 82 min. / Regie: Jafar Panahi
Schauspieler: Jafar Panahi, Hana Saeidi / Produktion: Iran 2015

Das Mädchen Hirut - 6. / 14. Oktober 2015

1996 in Addis Abeba. Die Frauenrechtsanwältin Meaza kämpft mit ihrer Organisation für die Rechte der Frauen und Kinder in ihrem Land. Da erfährt sie zufällig von der erst 14-jährigen Schülerin Hirut Assefa, die ein paar Fahrtstunden entfernt von ihrem Dorf überfallen, entführt, in einen Verschlag gesperrt und vergewaltigt worden ist. Sie wehrte sich, erschoss ihren Peiniger. Nach ihrer Festnahme droht Hirut nun die Todesstrafe. Um das Leben des Mädchens zu retten muss Meaza den fast aussichtslosen Kampf gegen jahrhundertalte Traditionen und patriarchalische Glaubenssätze aufnehmen.

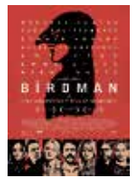
Länge: 99 min. / Regie: Zeresenay Berhane Mehari
Schauspieler: Meron Getnet, Tizita Hagere, Haregewine Assefa
Produktion: Äthiopien/USA 2014

Eine neue Freundin - 3. / 11. November 2015

Nach dem Tod ihrer besten Freundin Laura verspricht Claire, sich um deren Mann und das Baby zu kümmern. Durch einen Zufall erfährt sie, dass der Witwer sich gerne in Frauenkleider wirft und so dem Kind gleichzeitig Vater und Mutter sein will, aber auch um seiner geheimen Passion zu frönen. Erst wendet sie sich geschockt ab, aber bald empfindet sie eine Faszination für David/Virginia, der trotz allem Mann bleibt, und bringt ihre eigene Ehe in Gefahr.

Länge: 108 min. / Regie: François Ozon
Schauspieler: Romain Duris, Anaïs Demoustier, Jean-Claude Bolle-Reddat
Produktion: Frankreich 2014

Birdman - 17. / 25. November 2015



Riggan Thomson zehrt vom vergangenen Ruhm als Darsteller des Superhelden "Birdman". Er will sich mit einem von ihm inszenierten Stück einer Raymond Carver Story am Broadway als ernsthafter Künstler beweisen. Nachdem sein Hauptdarsteller von einem Scheinwerfer getroffen wurde, findet Riggan einen populären Ersatz, der jedoch ein größeres Ego als Riggan hat und es mit dem MethodActing zu ernst nimmt. Ärger und Albträume bescheren dem ehrgeizigen Regisseur neben erheblichen Kosten auch den Verlust der Beziehung zur Ex-Frau und zur Geliebten, zu einer knallharten Kulturkritikerin und seiner Tochter.

Länge: 120 min. / Regie: Alejandro González Iñárritu
Schauspieler: Michael Keaton, Edward Norton, Zach Galifianakis
Produktion: USA 2014

Mein Herz tanzt - 1. / 9. Dezember 2015

Eyad besucht als einziger Palästinenser eine Eliteschule in Jerusalem. Trotz Ausgrenzung möchte er dazugehören. Mit einem anderen Außenseiter, dem israelischen Rollstuhlfahrer Yonatan, schließt er Freundschaft. Die erste Liebe zu einer jüdischen Mitschülerin macht das Leben noch komplizierter. Zwischen zwei unterschiedlichen Leben und Kulturen hin- und her gerissen, muss er am Ende eine schwer wiegende Entscheidung für die Zukunft fällen.

Länge: 104 min. / Regie: Eran Riklis
Schauspieler: Yaël Abecassis, Michael Mushonov, TawfeekBarhum
Produktion: Israel/Frankreich/Deutschland 2014

Der große Trip - 5. / 13. Januar 2016

Nachdem sie sich Jahre ziellos hat treiben lassen - eine überwundene Heroinsucht und das Scheitern ihrer Ehe inklusive - will Cheryl Strayed ihr Leben wieder auf die Reihe bekommen und trifft dazu einen wagemutigen Entschluss. Geplagt von Erinnerungen an ihre verstorbene Mutter und ohne einschlägige Erfahrung begibt sie sich alleine auf einen Extremmarsch. Drei Monate lang kämpft sie sich fast 1800 Kilometer von Südkalifornien über die schwierigen, teils gefährlichen Höhenzüge des Pacific CrestTrail bis in den Norden Oregons.

Länge: 116 min. / Regie: Jean-Marc Vallée
Schauspieler: Laura Dern, Reese Witherspoon, Thomas Sadoski
Produktion: USA 2014

„Von Monet bis Renoir“ – Japans Liebe zum Impressionismus

Studienfahrt nach Bonn

Bereits am Ende des 19. Jahrhunderts begannen japanische Sammler, hochkarätige impressionistische Sammlungen aufzubauen. Diese Entwicklung setzte mit dem Industriellen Kojiro Matsukata ein, der eng mit Claude Monet befreundet war. Bis heute entstanden in Japan einmalige Sammlungen, die in namhaften Museen gezeigt werden und aus denen nun einmalig in Europa herausragende Exponate präsentiert werden. Im Zentrum stehen Meisterwerke der französischen Impressionisten und Postimpressionisten, wie etwa Monet, Manet, Cézanne, Gauguin, Bonnard, Pissarro, Renoir, Signac, Sisley und van Gogh.

Ziel der Ausstellung ist es, diese in Europa noch nie ausgestellten Höhepunkte des Impressionismus erstmals zu zeigen. Hinzu kommen eindrucksvolle Werke japanischer Maler aus der Zeit vor 1920, welche die moderne, westlich inspirierte japanische Kunst begründeten. Sie veranschaulichen den wechselseitigen künstlerischen Einfluss zwischen Japan und Europa aus einer neuen Perspektive.

Siegfried Hentke
Sa., 05.12.2015, 07:30 - 19:00 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Straße 49, Treffpunkt Haupteingang
Gebühr: 58,00 €

Der Reisepreis beinhaltet Busfahrt, Eintritt und Führung.
7:30 Uhr Abfahrt VHS, Vordereingang
7:50 Uhr Abfahrt Bahnhof, Bad Bentheim
8:00 Uhr Abfahrt Kuhmplatz, Schüttorf
Ankunft in Nordhorn ca. 19:00 Uhr.
Kurs-Nr. 2217

Computer Notebooks
Netzwerktechnik · Service für Schule und Business!
VERKAUF + REPARATUR!
KNOOP
Bentheimer Straße 15 48529 Nordhorn
05921/4031 info@knoop-noh.de
www.knoop-noh.de

Bei den folgenden Veranstaltungen handelt es sich nicht um geschlossene Reisegruppen der VHS Grafschaft Bentheim. Die VHS handelt ausschließlich als Vermittler.
Reiseveranstalter im Sinne des Reisevertragsgesetzes (§561 BGB) ist der jeweilige Reiseveranstalter.

Klassik Advent Hamburg

Dreitägige Kulturreise

Erleben Sie Hamburg im Advent mit Kultur und Lichterglanz.
Zum 3. Advent erwartet Sie die Weltstadt mit Herz mit einem hochklassigen Mix aus Ballett, Oper, Museumsbesuch und vielem mehr.
Eine Woche nach der Premiere erleben Sie das neue John-Neumeier-Ballett „Duse“ mit der Geschichte um die berühmte italienische Schauspielerin Eleonore Duse. Giacomo Puccinis grandiose Oper „Manon Lescaut“ führt Sie am Adventssonntag um 15:00 Uhr noch einmal in die Staatsoper Hamburg. Zu beiden Aufführungen gibt Ihnen der Opern & Ballett-Spezialist Volker Wacker eine spannende Einführung. Die Sonderausstellung „Emil Nolde in Hamburg“ in der Kunsthalle bringt Ihnen das Werk & Leben des großen deutschen Malers näher.
Eine Exkursion in die Hamburger Elbvororte Blankenese und Sülldorf malt dazu ein prächtiges Bild von Hamburg.
Wie im letzten Jahr ist das charmante Hotel Bellevue an der Außenalster ein behagliches Domizil der Reise. Freizeit und kulinarische Genüsse im Bellevue und im „Parlament“ im Hamburger Rathaus runden die drei Tage im Advent bestens ab.
Eine detaillierte Reisebeschreibung mit allen Reiseleitungen und notwendigen Angaben erhalten Sie bei uns. Reiseveranstalter im Sinne des Reisevertragsgesetzes (§ 561 BGB) für diese Studienreise ist: REISEN mit KULTUR, Bachstr. 9, 25337 Elmshorn, Tel. 04121/794680. Die Volkshochschule Grafschaft Bentheim ist nur Vermittler.

Reiner Kollin, Reiseveranstalter „Reisen mit Kultur“
Reisetermin: 11. - 13.12.2015
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Straße 49
Reisegebühr: 545 € pro Person im DZ / 595 € pro Person im EZ
Kurs-Nr. 2221

Lissabon & Porto

Achttägige Studienreise

Im Frühjahr 2016 soll die portugiesische Hauptstadt Lissabon und faszinierende Stadt Porto Thema einer Studienreise sein. Beide Städte geizen nicht mit Reizen und eignen sich hervorragend zu einem Städtevergleich!
Porto mit seinen pittoresken Kathedralen, seinen Prachtstraßen und der futuristischen Konzerthalle Casa da Música. Lissabon mit der berühmten Altstadt, seinen Prachtbauten aus dem 18. Jahrhundert, den Museen und so vielen malerischen Winkeln.
Vier Nächte in Lissabon und drei Nächte in Porto zeigen Ihnen die beiden Städte und das Umland mit unglaublicher Vielfalt. „Wer Lissabon mag, wird Porto lieben“, sagt ein Sprichwort. In Portugal stehen die beiden in „bissiger Konkurrenz“ – wir sind frei von diesen Bildern, die Portugiesen haben. Wir erkunden beide Städte, um dann vielleicht ein Urteil zu fällen.
Das detaillierte Programm der Reise mit Flug ab Düsseldorf oder Köln ist bei der VHS ab Oktober 2015 erhältlich. Sie können sich ab sofort bei der VHS für die Reise vormerken lassen und erhalten dann den Reiseprosekt per Post. Reiseveranstalter im Sinne des Reisevertragsgesetzes (§ 561 BGB) für diese Studienreise ist: REISEN mit KULTUR, Bachstr. 9, 25337 Elmshorn, Tel. 04121/794680. Die Volkshochschule Grafschaft Bentheim ist nur Vermittler.

Reiner Kollin, Reiseveranstalter „Reisen mit Kultur“
Reisetermin: April 2016
Reisegebühr: 1.395 € pro Person im DZ/ 1.545 € pro Person im EZ
Kurs-Nr. 2222

Istanbul erleben wie ein Einheimischer!

Studienreise

„Die Stadt der Städte“ sagten schon vor 1000 Jahren die Chinesen.
Was am Bosporus zusammenfließt ist schier unglaublich. Dort trafen immer unterschiedliche Kulturen und Religionen aufeinander, lebten gemeinsam, zehrten voneinander und tun dies bis heute. Die 17-Millionen-Weltmetropole ist ein Ereignis, dass sich nicht in Worte fassen lässt. Man muss es selbst gesehen haben! Natürlich kann man sich der Stadt auch kostengünstiger nähern, doch wir wollen einen besonderen Reiseweg gehen! Sie leben in stilvollen Altstadtwohnungen am Galataturm im absolut zentralen Stadtteil Beyoglu. Von hier aus unternehmen wir mit fachkundigen einheimischen Guides Motto-Touren durch Istanbul. Diese öffnen Tore und Türen, die anderen oft verschlossen bleiben. Daneben steht auch genügend Zeit für eigene Erkundungen bereit.
Bei vier gemeinsamen Abendessen lernen Sie die türkische Küche von allen Seiten kennen. Sie können sich ab sofort bei der VHS für die Reise vormerken lassen und erhalten dann den Reiseprosekt per Post. Reiseveranstalter im Sinne des Reisevertragsgesetzes (§ 561 BGB) für diese Studienreise ist: REISEN mit KULTUR, Bachstr. 9, 25337 Elmshorn, Tel. 04121/794680. Die Volkshochschule Grafschaft Bentheim ist nur Vermittler.

Reiner Kollin, Reiseveranstalter „Reisen mit Kultur“
Mi., ab 07.10.2015, 8 Termine
Reisepreis: ca. 1.575 € pro Person.
Preis inkl. Flug und umfangreicher Leistungen (siehe Prospekt).
Kurs-Nr. 2223

Zeichnen / Malen

Zeichnen

für Anfänger und Fortgeschrittene

Das Zeichnen steht am Anfang vieler Formen der Bildenden Kunst. Maler und Bildhauer machen Skizzen, bevor sie ein Werk groß aufsetzen. Die Skizzen sind dann eine Art Vorarbeit, in der sie die Konstruktion, Flächenaufteilung und Komposition bestimmen. Erst seit dem letzten Jahrhundert wird die Zeichnung auch als eigenständige Kunstform anerkannt. Zeichnen ist die meist direkte Möglichkeit, eine Abbildung zu erschaffen. Mit ein paar Linien ist es möglich, einen Eindruck von etwas, das wir gesehen haben, wiederzugeben.
In den Zeichenstunden kann jeder mit unterschiedlichen Materialien wie Bleistift, Holzkohle, Tusche und Kreide experimentieren. Die Kursteilnehmer machen Bekanntschaft mit dem Zeichnen verschiedener Themen, zum Beispiel: Das Stillleben, Landschaft, Perspektive und auf Wunsch auch das Zeichnen mit einem Aktmodell.

Kinga Röder de Jong, Künstlerin
Di., ab 29.09.2015, 18:30 - 20:45 Uhr, 5 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 311, 3. OG
Gebühr: 49,50 € 15 UStd.
Bitte mitbringen: Bleistifte 2B, 4B, 6B, Zeichen-/Skizzenblock DIN A3, Anspitzer und Lieblingsmaterialien.
Kurs-Nr. 2304

Für alle, die noch auf der Suche nach einer kleinen Überraschung sind:
vhs Gutschein

Comic Workshop

mit Bildern Geschichten erzählen
für Anfänger und Zeichner mit Vorkenntnissen

Der Comic in seinen unterschiedlichen Varianten, diversen Genres und Stilen bildet ein eigenständiges Medium der Kommunikation und damit eine eigene Kunstform, die sich von Film, Literatur und Malerei unterscheidet.
Im Kurs lernen Sie Comics nicht nur kennen sondern auch selbst einen eigenen Comic herzustellen: vom Ausdenken einer eigenen Geschichte über Zeichentechniken bis hin zur Umsetzung.
Voraussetzungen sind vor allem Neugier auf ein neues Medium sowie Erzähl- und Experimentierfreude. Zeichenkenntnisse sind von Vorteil aber nicht zwingend vorausgesetzt. Das Ergebnis misst sich immer daran, was in einem steckt. Und nicht vergessen: „Übung macht den Meister."

Maren Wiese
Fr., ab 09.10.2015, 18:00 - 21:00 Uhr, 2 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 311, 3. OG
Gebühr: 49,00 € 12 UStd.
Bitte mitbringen: Zeichenpapier A3 (ab 130g/qm), Blanko-Skizzenpapier A4 bis A3, Bleistifte, Radiergummi, Schreibstifte, Lineal ab 30 cm, großes Geo-Dreieck, Feinliner schwarz, wer hat, auch Tusche-Werkzeug
Kurs-Nr. 2305

Aquarellmalerei

Vormittagskurs – 14-tägig

In diesem Kurs können Anfänger wie Fortgeschrittene ihre Ausdrucksmöglichkeiten im reinen Aquarell entdecken und erweitern, sich aber auch in Kombination mit Pastell und Gouache erproben.
Im Wechselspiel von Gestalten, Experimentieren und handwerklicher Technik, den wichtigsten Elementen der Farben- und Kompositionslehre, soll versucht werden, mit Neugier und Freude in die Welt der Malerei einzusteigen. Nähere Informationen bei der Kursleiterin, Tel. 05921/89576.

Bettina Emonds
Mo., ab 21.09.2015, 09:00 - 11:15 Uhr, 6 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 307, 3. OG
Gebühr: 59,50 € 18 UStd.
Bitte mitbringen: Aquarellfarben, Aquarellpinsel in verschieden Größen, einen allseits geleimten Aquarellblock, Wasserglas, saugfähigen Lappen.
Kurs-Nr. 2310

Farbiger Freitag – Farbenlust

Eventseminar

An diesem Freitag wollen wir mit Acrylfarben kreativ experimentieren und mit viel Neugier und Offenheit ans Werk gehen. Beim Malen entdecken wir Zufälle, lassen diese zu und reagieren darauf.
Wir sind frei von irgendwelchen Zwängen, es geht um Farbe und Technik für den eigenen kreativen Ausdruck. Gleichzeitig wollen wir uns an Leckereien aus der VHS-Küche erfreuen und uns bei einem Glas Wein über Kunst austauschen.

Ilse Kampen, Bachelor of Fine Arts
Fr., 30.10.2015, 16:00 - 22:00 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 307, 3. OG
Gebühr: 29,50 € 8 UStd.
Bitte mitbringen: Leinwände ab DIN A 3 / max. 60 x 80 cm oder andere geeignete Malgründe, Acrylfarben, verschiedene Pinsel, Lappen, Gläser und kleine Wassereimer.
Nähere Informationen bei der Kursleiterin, Tel. 05921/36397.
Kurs-Nr. 2330

Farbiger Wochenausklang

Acrylmalerei für Anfänger und Fortgeschrittene

Mit Acrylfarben erzielt man schnelle Ergebnisse, da die Farbe wasserlöslich ist und schnell trocknet, sodass Schicht auf Schicht gearbeitet werden kann.
In diesem Kurs wollen wir mit Mitteln der Abstraktion durch Hervorheben, Auflösen, Weglassen, Verfremden und durch Umsetzen eigener Ideen neue Ausdrucksformen entwickeln. Natur soll nicht abgebildet, mitgebrachte Vorlagen nicht „naturgetreu" nachgemalt werden. Die Vorlagen, z. B. eigene Fotos, sollen uns Inspiration für unser Malen sein. Wir verdichten, übermalen, verändern, reduzieren, verwerfen und beginnen wieder neu, um DAS BILD entstehen zu lassen.
Nähere Informationen bei der Kursleiterin, Tel. 05921/36397.

Ilse Kampen, Bachelor of Fine Arts
Sa., 31.10.2015, 09:00 - 18:00 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 307, 3. OG
Gebühr: 39,50 €, incl. Kaffee, Mittagssuppe 12 UStd.
Bitte mitbringen: grundierte Leinwände oder andere geeignete Malgründe, Acrylfarben, Kittel, einige Pinsel, Lappen, Gläser und Wassereimer.
Kurs-Nr. 2331

Farbiger Wochenausklang

Acrylmalerei für Anfänger und Fortgeschrittene

Mit Acrylfarben erzielt man schnelle Ergebnisse, da die Farbe wasserlöslich ist und schnell trocknet, sodass Schicht auf Schicht gearbeitet werden kann.
In diesem Kurs wollen wir mit Mitteln der Abstraktion durch Hervorheben, Auflösen, Weglassen, Verfremden und durch Umsetzen eigener Ideen neue Ausdrucksformen entwickeln. Natur soll nicht abgebildet, mitgebrachte Vorlagen nicht „naturgetreu" nachgemalt werden. Die Vorlagen, z. B. eigene Fotos, sollen uns Inspiration für unser Malen sein. Wir verdichten, übermalen, verändern, reduzieren, verwerfen und beginnen wieder neu, um DAS BILD entstehen zu lassen.
Nähere Informationen bei der Kursleiterin, Tel. 05921/36397.

Ilse Kampen, Bachelor of Fine Arts
Sa., 21.11.2015, 09:00 - 18:00 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 307, 3. OG
Gebühr: 39,50 €, incl. Kaffee, Mittagsuppe 12 UStd.
Bitte mitbringen: grundierte Leinwände oder andere geeignete Malgründe, Acrylfarben, Kittel, einige Pinsel, Lappen, Gläser und Wassereimer.
Kurs-Nr. 2332

Kreatives Malen in Acryl

Abendkurs

Bei diesem Kurs können Teilnehmer mit viel Freude ihre Ausdrucksmöglichkeiten entdecken und erweitern. Sie lernen kreatives Arbeiten unter Einbeziehung verschiedener Materialien wie Spachtelmasse, Seidenpapier, Pappe und Sand interessante Effekte zu erzielen. So gelingt mit Neugier und Begeisterung ein wunderbarer Einstieg in die Welt der Malerei. Dieser Kurs richtet sich an Anfänger und Fortgeschrittene.

Marlies Dasselaar
Do., ab 24.09.2015, 18:00 - 21:00 Uhr, 4 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 307, 3. OG
Gebühr: 58,00 € 16 UStd.
Bitte mitbringen: Leinwände oder andere geeignete Malgründe. Alle anderen Materialien werden gestellt. Hierfür wird ein Kostenbeitrag von ca. 12 € von der Kursleiterin erhoben.
Kurs-Nr. 2334

Kreatives Malen in Acryl

Abendkurs

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 2334.

Marlies Dasselaar
Do., ab 12.11.2015, 18:00 - 21:00 Uhr, 4 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 307, 3. OG
Gebühr: 58,00 € 16 UStd.
Bitte mitbringen: Leinwände oder andere geeignete Malgründe. Alle anderen Materialien werden gestellt. Hierfür wird ein Kostenbeitrag von ca. 12 € von der Kursleiterin erhoben.
Kurs-Nr. 2335

Malerei – von der Idee zum Bild

Abendkurs

Am Beginn jeder künstlerischen Arbeit stehen die Fragen: Was will ich darstellen, welche Technik will ich einsetzen und reichen meine Fachkenntnisse, um dem Motiv und meinen Ansprüchen gerecht zu werden?
Diese Fragen lassen sich am besten beantworten, wenn man über einige Grundlagen verfügen kann. Skizziertechnik, Komposition und Farbaufbau sind die Inhalte dieses Seminars.
Neben zeichnerischen Techniken können fast alle Farbmedien eingesetzt oder erlernt werden, zum Beispiel Öl, Aquarell, Pastell, Gouache oder was immer Sie mal ausprobieren wollten.
Für jeden Teilnehmer wird ein eigenes Programm erstellt, das seinen Ideen und Möglichkeiten entspricht. Neueinsteiger herzlich willkommen.
Nähere Informationen bei dem Kursleiter unter Tel. 05943/7117 oder 0152/22410779.

Hannes Hiller
Di., ab 06.10.2015, 18:30 - 20:45 Uhr, 6 Termine
Neuenhaus, Wilhelm-Staehle-Schule, Haupt- und Realschule, Mühlengraben 1, Kunstraum im 1. Stock
Gebühr: 59,00 € 18 UStd.
Bitte mitbringen: Mal- und Zeichenwerkzeug und einige Arbeitsproben aus vorhergegangenen Kursen.
Kurs-Nr. 2337

Auf den Spuren der Farben

Acryl- und Aquarellmalerei für Anfänger und Fortgeschrittene

Spaß an der Kreativität?
Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, sich mit den unterschiedlichen künstlerischen Techniken in der Acrylmalerei (wasservermalbar) oder auch mit Aquarellfarben auseinander zu setzen. Zum Einsatz kommen Spachtelmasse, Sand und auch Fundstücke.
Themen sind unter anderem: Wie mische ich Farben, wie setze ich meine Bildidee um? Wir arbeiten mit Pinsel, Spachtel und Schwamm. Bei individueller Betreuung werden Sie zum spielerischen Umgang mit der Malerei angeregt.

Wolfgang Tautz
Do., ab 08.10.2015, 15:30 - 18:30 Uhr, 6 Termine
Wietmarschen, Ortsteil Lohne, Schulzentrum, Hauptstraße 63, Handarbeitsraum
Gebühr: 69,00 € 24 UStd.
Bitte mitbringen: Grundierte Leinwände, Acrylfarben: Grundfarben und Weiß, einige Pinsel, Schwamm, Lappen, Spachtel, Malmesser, Kittel. Für Aquarell einen allseitig geleimter Aquarellblock 250g, Aquarellfarben und Pinsel.
Kurs-Nr. 2338

Acryl- und Ölmalerei – die Kunst des realistischen Malens

Für Erfahrene und Einsteiger mit Vorkenntnissen

Der Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, sich mit der realistischen/figürlichen Darstellung in unterschiedlichen Techniken der Acryl- und Ölmalerei auseinander zu setzen.

Zu Beginn wird nach einer eigenen Bild- oder Fotovorlage gemalt und gearbeitet. Im Laufe des Kurses erhalten Sie Grundkenntnisse zu den Themen: Aufbau eines Gemäldes, Erhaltung des fertigen Bildes, Farblehre, Mischen von Farben und deren Wirkung, Perspektivlehre.

Ilona Tanke-van Dijk
Do., ab 01.10.2015, 19:15 - 21:30 Uhr, 6 Termine
Bad Bentheim-Gildehaus, Grund- und Hauptschule, Neuer Weg 8-10
Gebühr: 59,50 € 18 UStd.
Mitzubringen sind je nach Technik:
Farben (mindestens die Grundfarben), Borstenpinsel, Rundpinsel (fein) Stärke 0 oder 1, Flachpinsel Stärke 3 (30), Künstlerleinwand, alte Kleider oder Kittel, 2 verschließbare Becher/ Konservengläser, Terpentin (bei Ölfarbe), alte Lappen oder Küchenrolle, Plastikteller, Bleistift/Zeichenkohle Härte HB, Radiergummi, eine Bildvorlage. Ein Einsteigerpaket je nach Technik für 30,00 € kann bei der Dozentin erworben werden. Bitte dies bei der Anmeldung angeben. Nähere Informationen bei der Kursleiterin, Tel. 05924/785623.
Kurs-Nr. 2339

Die Welt der Collage

Reißen, Schneiden, Kleben, Malen, Zeichnen – ein vielseitiger Spaß!
Wochenendworkshop

In diesem Workshop haben alle Kunst-Interessierten und Kreativen die Möglichkeit, nach Herzenslust zu Malen, Schneiden, Kleben, Zeichnen, Reißen, Frottieren und die verschiedenen Techniken miteinander zu kombinieren.

Dieser Kurs eignet sich auch für Einsteiger in das künstlerische Schaffen, da keine großen Zeichen- oder Malkünste benötigt werden, um gute Collagen anzufertigen. Nichts desto Trotz bietet die Collage auch geübten und versierten ZeichnerInnen und MalerInnen eine interessante Erweiterung ihres kreativen Spektrums.

Die Dozentin steht Ihnen mit ihrem geübten Blick für Bildkompositionen und Gestaltung, mit Tricks und Tipps, für Fragen rund um Techniken und Materialien zur Seite.

Eva-Maria Grüneberg, Künstlerin
Fr., 27.11.2015, 18:00 - 21:45 Uhr
Sa., 28.11.2015, 11:00 - 16:45 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 311, 3. OG
Gebühr: 39,50 €, incl. Kaffee, zzgl. Materialkosten
12 UStd.
Bitte mitbringen: Schere, Klebestifte, bei Bedarf Leinwände, gegebenenfalls eigene Fotos und oder gesammelte Illustriertenbilder, gerne alte Modezeitungen, Farben und Pinsel, sofern eine Mischtechnik erwünscht ist. Papier und eine kleine Auswahl an Farben stehen bereit und können gegen eine Gebühr bei der Dozentin erworben werden.
Kurs-Nr. 2346

Die Mappe ist nicht alles – aber ohne Mappe ist alles nichts

Studienberatung

Wer Kunst oder kunstverwandte Fächer studieren möchte, muss eine Mappe einreichen, um zur Aufnahmeprüfung zugelassen zu werden. Nur selten sind die Kriterien klar, nach denen eine Mappe aufgebaut werden sollte.

Welche Universität oder Fachhochschule ist die Richtige für mich? Kann ich auch ohne Abitur studieren? Welche Vor- oder Nachteile hat ein Auslandsstudium? Antworten kann ein intensives, individuelles Beratungsgespräch geben! Übrigens... auch ein Seniorenstudium benötigt eine Mappe. Das Beratungsgespräch dauert ca. 3 UStd. und beinhaltet einen Praxisanteil. Die Kursgebühr wird direkt mit dem Kursleiter abgerechnet.

Vorherige Anmeldung bei dem Kursleiter, Tel. 05943/7117 oder Tel. 0152/22410779.

Hannes Hiller
Eine vorherige Anmeldung beim Kursleiter ist erforderlich.
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49
Gebühr: 35,00 €
Kurs-Nr. 2348

Das Freitags-Atelier

Kreativität ist eine Methode und keine Begabung!

Kennen Sie die Fragen, die sich während des Mal- oder Zeichenprozessen entwickeln? Stimmt meine Komposition, habe ich Defizite in der Technik, warum wirken meine Farben so stumpf? Ist die gewählte Technik optimal für das Motiv?

Das Freitags-Atelier bietet Bildbesprechungen an. Außerdem können Sie einen Einstieg in neue Techniken erlernen und Ihre eigene „Bildsprache“ mit neuen Stilelementen entwickeln und nach neuen Wegen zum Beispiel in die figürliche oder abstrakte Malerei suchen. Klassische Maltechniken werden ebenso vermittelt wie Illustrationstechniken.

Das Freitags-Atelier ist jeden Freitag von 9.30 bis 12.30 Uhr und von 14.15 bis 17.30 Uhr geöffnet. Nähere Informationen bei dem Kursleiter, Tel. 0152/22410779 oder Tel. 05943/7117.

Hannes Hiller
Fr., ab 11.09.2015, 09:30 - 17:30 Uhr, 10 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 311, 3. OG
Gebühr: 172,00 €, halber Ateliertag: 86,00 €
80 UStd.
Bitte mitbringen: Aquarellwerkzeug, Farben, Pinsel, Lappen, Gläser und Papier.
Kurs-Nr. 2349

Malerische Aussichten

Sie haben Spaß daran, sich kreativ mit Bleistift, Pastellkreiden, Aquarell- und Acrylfarben „auszutoben“? Und Sie haben Lust, mit unterschiedlichen Gestaltungsmaterialien wie zum Beispiel Strukturpaste, Wellpappe, Naturmaterialien, Zeitungs- und Illustriertenausschnitten und Fotos zu experimentieren?

Dann sind Sie hier genau richtig! Die von Ihnen frei oder mit Unterstützung gewählten Bildmotive werden unter anderem auf Keilrahmen, Malpappe, Pastell- oder Velourpapier zum Leben erweckt. Von der Vorzeichnung (Skizze) zum fertigen Bild stellt Ihnen die Dozentin gerne ihre Erfahrung zur Verfügung.

Neugierig geworden? Probieren Sie es einfach aus. Sowohl mit Vorkenntnissen oder ohne, dieser Kurs eignet sich für Anfänger als auch für Fortgeschrittene. Mitzubringen ist lediglich ein Kittel oder alte Kleidung.

Alle Materialien können bei der Dozentin erworben oder mitgebracht werden. Nähere Informationen bei der Kursleiterin, Tel. 05924/785766.

Susanne Gebbeken
Mo., ab 21.09.2015, 19:30 - 21:45 Uhr, 8 Termine
Bad Bentheim-Gildehaus, Atelier und Galerie „Gilde-Art“, Dorfstr. 3
Gebühr: 62,00 € 24 UStd.
Kurs-Nr. 2351

Leuchtendes Pastell!

Vormittagskurs

Mit keinem anderen künstlerischen Medium lassen sich so rasch und unkompliziert Bildideen und Skizzen umsetzen.

Sie brauchen keine flüssigen Malmittel wie bei Aquarell, Öl oder Acryl. Es gibt keine Trockenzeiten, keine Geruchsbelästigung und der Farbreichtum ist sofort auf dem Papier zu sehen! Von zartesten Tönen bis hin zu leuchtenden kräftigen Farben reicht die Skala der samtig anmutenden Pastellkreiden.

In dem Kurs werden wir die grundsätzlichen Möglichkeiten des Pastells erlernen und mit etwas Übung die ersten respektablen Ergebnisse, sprich Pastellgemälde, rahmen lassen können. Nähere Informationen bei der Kursleiterin, Tel. 05943/7500.

Helga Jansen
Mi., ab 16.09.2015, 09:30 - 11:45 Uhr, 8 Termine
Emlichheim, Haus Ringerbrüggen, Rathausstraße 6
Gebühr: 64,00 € 24 UStd.
Bitte mitbringen: Pastellfarben und Papier.
Sie können einen kompletten Materialsatz mit Farben und Papier für ca. 15,00 € bis 20,00 € am ersten Kursabend bei der Dozentin erwerben.
Kurs-Nr. 2353

Leuchtendes Pastell!

Abendkurs

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 2353.

Helga Jansen
Do., ab 17.09.2015, 19:30 - 21:45 Uhr, 8 Termine
Emlichheim, Haus Ringerbrüggen, Rathausstraße 6
Gebühr: 64,00 € 24 UStd.
Bitte mitbringen: Pastellfarben und Pinsel. Sie können einen kompletten Materialsatz mit Farben und Papier für ca. 15,00 € bis 20,00 € am ersten Kursabend bei der Dozentin erwerben.
Kurs-Nr. 2354

Ausstellung

Ausstellung „Pastellmalerei“

Arbeitsergebnisse aus den Seminaren von Helga Jansen

Die Ausstellung zeigt Arbeitsergebnisse aus den VHS-Vormittagsseminaren der Dozentin Helga Jansen, die im Haus Ringerbrüggen stattfinden.
Sie können sich die Ausstellung in den Räumen der Volksbank Emlichheim eG, Hauptstraße 14-16, zu den Öffnungszeiten ansehen. Die Ausstellung beginnt am 12. September und endet voraussichtlich am 6. Oktober 2015. Im Rahmen des Herbstfestes ist die Ausstellung am Samstag, 12.09.2015 und Sonntag, 13.09.2015 in der Zeit von 11:00 bis 18:00 Uhr zu besichtigen.

Helga Jansen
Emlichheim, Volksbank Niedergrafschaft eG, Hauptstraße 14-16
Kurs-Nr. 2355

Vitrinenausstellungen

In den Glasvitrinen auf der 2. und 3. Etage sind wechselnde Ausstellungen mit Arbeitsergebnissen aus den Kreativseminaren zu sehen.

Bildhauerei/Keramik

Individuelle Holzskulptur

Wochenendkurs

Unter fachkundiger Anleitung des Holzbildhauers Ewald Altmann gestalten Sie an diesem Wochenende Ihre individuelle Skulptur aus Holz.
Lassen Sie sich von den Besonderheiten des Materials Holz anregen und setzen Sie eine eigene Idee um. Die grobe Form der Skulptur wird aus einem Stamm herausgehauen. Feinere Formen werden anschließend geschnitzt. Die Werkstücke werden nach Bedarf mit der Kettensäge zugeschnitten.

Ewald Altmann, Holzbildhauermeister
Fr., 25.09.2015, 15:00 - 18:00 Uhr
Sa., 26.09.2015, 10:00 - 18:00 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Straße 49, Hof
Gebühr: 49,50 € 14 UStd.
Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, Handschuhe. Nach Wunsch: Bleistift, Skizzenpapier oder Vorlage. Holz kann mitgebracht oder beim Dozenten erworben werden.
Kurs-Nr. 2419

Figuren und Objekte aus Pappmaschee

Abendkurs

Sie wollten schon immer einmal ein Objekt gestalten? Nun haben sie die Möglichkeit dazu.
Wir formen aus Kaninchendraht einen Corpus, der mit Zeitungspapier und Kleister ummantelt wird. Anschließend bemalen wir unser Objekt mit Acrylfarben. Bitte bringen Sie gegebenenfalls ein Foto und eine Zeichnung mit.

Eva-Maria Grüneberg, Künstlerin
Mi., ab 04.11.2015, 19:00 - 22:00 Uhr, 5 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 307, 3. OG
Gebühr: 58,50 €, zzgl. Materialkosten. 19 UStd.
Bitte mitbringen: feste Handschuhe für die Drahtarbeiten, Farben, Pinsel, Seitenschneider. Draht und Grundfarben können bei der Dozentin erworben werden. Zeitungen und Kleister sind vorhanden.
Am letzten Kurstag endet der Kurs um 21:15 Uhr.
Kurs-Nr. 2420

Bildhauerwerkstatt – figürliches Modellieren

Abendkurs

Was auch immer ein Bild darstellt, seine Wirkung beruht auf einer Illusion. Es vermittelt keine leibhaftige Präsens des Motivs. Bei aller Intensität und Qualität des Dargestellten, es ist und bleibt ein Bild.
Ganz anders ist die Plastik. Sie ist da, sie steht vor mir, ich kann sie im wahrsten Sinne des Wortes „begreifen“. An zehn Abenden werden wir mit Ton die Grundlagen des figürlichen Modellierens erarbeiten. Glasuren werden nach Verbrauch mit dem Kursleiter abgerechnet. Nähere Informationen bei dem Kursleiter, Tel. 0152/22410779 oder Tel. 05943/7117.

Hannes Hiller
Mo., ab 21.09.2015, 19:30 - 21:45 Uhr, 10 Termine
Emlichheim, Sechseckbau, Lägen Diek 12, Kunstraum
Gebühr: 155,00 €, incl. 1 Ballen Ton, Werkzeug, einmaliges Brenngeld 26 UStd.
Kurs-Nr. 2429

Kreissparkasse
Grafschaft Bentheim zu Nordhorn

Wer profitiert von unserem Engagement für Soziales, Kultur und Sport?

Du. Er. Sie. Es. Wir. Ihr. Sie.

Projekte, die wir fördern, kommen allen zugute. Denn sie sorgen für Spaß, Unterhaltung und Abwechslung in der Grafschaft. Und leisten so einen wichtigen Beitrag für den Gemeinsinn, die Vitalität und Attraktivität unserer Region. **Sparkasse – Starke Leistungen für die Zukunft der Grafschaft**

Keramisches Arbeiten

Aufbautechnik und Töpfern an der Drehscheibe

Wer immer schon mal auf der Drehscheibe töpfern wollte, hat in diesem Kurs die Möglichkeit.

Es werden Grundkenntnisse im Scheibendrehen vermittelt: Vorbereitung des Arbeitsplatzes, richtige Vorbereitung des Tons, Zentrieren des Tonbatzens auf der Drehscheibe, Aufbrechen des Tonbatzens, Drehen einfacher zylindrischer Gefäße und Glasieren der gefertigten Stücke durch Tauchen in Glasurflüssigkeit.

Anfänger erlernen verschiedene Aufbautechniken und den Umgang mit Glasuren. Fortgeschrittene können frei arbeiten.

Mark Mills

Mi., ab 30.09.2015, 16:00 - 18:15 Uhr, 8 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 307, 3. OG
Gebühr: 83,00 €, incl. Materialkosten. 24 UStd.
Kurs-Nr. 2430

Töpfern: Freies Gestalten mit Steinzeug und Ton

Nachmittagskurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Die Teilnehmer/innen mit Interesse am freien Gestalten in der Formgebung, der Oberflächengestaltung und dem Glasieren haben die Möglichkeit, individuelle Gefäße, Objekte und Plastiken zu erarbeiten. Es wird mit verschiedenem farbigen Ton und Steinzeug gearbeitet.

Gertraud Wolf

Di., ab 08.09.2015, 15:30 - 17:45 Uhr, 10 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 307, 3. OG
Gebühr: 98,00 €, incl. Materialkosten. 30 UStd.
Nähere Informationen bei der Kursleiterin, Tel. 05921/13382.
Kurs-Nr. 2431

Töpfern: Freies Gestalten mit Steinzeug und Ton

Abendkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 2431.

Gertraud Wolf

Di., ab 08.09.2015, 19:30 - 21:45 Uhr, 10 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 307, 3. OG
Gebühr: 98,00 €, incl. Materialkosten. 30 UStd.
Nähere Informationen bei der Kursleiterin, Tel. 05921/13382.
Kurs-Nr. 2432

Töpfern von Gartenkeramik

„Ein Wochenende die Seele baumeln lassen!“

Mit allen Elementen in unmittelbarem Bezug stehen, das ist Keramik. Schauen und Staunen in der Natur, erfüllt werden von der Formenvielfalt, den verschiedensten Oberflächengestaltungen der Steine (fein poliert), des Holzes (rau und aufgerissen) oder Samenkapseln (fragil und leicht) und diese ins keramische Gestalten einfließen lassen.

Schnecken, Vögel und Fische, aber auch Säulen, Kugeln, Stelen, Pflanzgefäße, lustige Gnome und Fabelwesen aus Steinzeugton und Terrakotta, hochgebrannte, absolut frostfreie Keramik entsteht so durch unsere Hände! Dieser Kurs eignet sich auch für Anfänger. Nähere Informationen bei der Kursleiterin, Tel. 05921/13382.

Gertraud Wolf

Fr., 16.10.2015, 18:00 - 22:00 Uhr
Sa., 17.10.2015, 10:00 - 18:00 Uhr
So., 18.10.2015, 10:00 - 14:00 Uhr
So., 01.11.2015, 10:00 - 14:00 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 307, 3. OG
Gebühr: 94,00 €, incl. Materialkosten. 25 UStd.
Kurs-Nr. 2435

Töpfern von Gartenkeramik

„Ein Wochenende die Seele baumeln lassen!“

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 2435.

Gertraud Wolf

Fr., 13.11.2015, 18:00 - 22:00 Uhr
Sa., 14.11.2015, 10:00 - 18:00 Uhr
So., 15.11.2015, 10:00 - 14:00 Uhr
Sa., 28.11.2015, 10:00 - 14:00 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 307, 3. OG
Gebühr: 94,00 €, incl. Materialkosten. 25 UStd.
Kurs-Nr. 2436

Handwerk/Schmuck

Weidenkörbe flechten auf dem Bronzezeithof

Wochenendworkshop

Korbflechterei war bis vor wenigen Jahrzehnten eine der gängigen Winterarbeiten auf den Höfen der Grafschaft, geriet dann aber weitestgehend in Vergessenheit.

An einem langen Spätsommerwochenende werden die Kursteilnehmer im urigen Ambiente des Bronzezeithofes in geselliger Runde einen Einstieg in diese uralte Technik erhalten und zum Abschluss den ersten selbst geflochtenen Korb mit nach Hause nehmen.

Bei schönem Wetter werden wir das Tageslicht nutzen und überwiegend draußen sitzen, ansonsten arbeiten wir beim knisternden Lagerfeuer im Langhaus.

Für Verpflegung am Samstagmittag wird gesorgt, ein selbstgebackener Kuchen ist darüber hinaus durchaus willkommen.

Gudrun Hartjens

Fr., 18.09.2015, 18:00 - 21:30 Uhr
Sa., 19.09.2015, 09:00 - 16:00 Uhr
So., 20.09.2015, 09:00 - 12:00 Uhr
Uelsen, Bronzezeithof, Am Feriengebiet 7
Gebühr: 65,00 €, incl. Flechtmaterial, Mittagssuppe und Kaffee. 17 UStd.
Bitte mitbringen: geeignete Kleidung, eine gute Rosenschere, ein scharfes, robustes Taschenmesser, eine Vorstechahle oder einen langen Schraubenzieher sowie eigenes Suppengeschirr und Besteck.
Kurs-Nr. 2440

Filzen für Anfänger

Wochenendworkshop

Man kann aus bunter Wolle mit Wasser, Seife und Muskelkraft Schmuck, Taschen und Gebrauchsgegenstände herstellen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Gudrun Hartjens

Fr., 25.09.2015, 18:00 - 22:00 Uhr
Sa., 26.09.2015, 09:00 - 16:00 Uhr
Neuenhaus-Veldhausen, Carl-van-der-Linde-Grundschule, Pestalozzistr. 12, Werkraum
Gebühr: 44,50 € 14 UStd.
Bitte mitbringen: eine größere Plastikschüssel (Spülschüssel), ein großes Frotteehandtuch (Duschtuch), zwei kleinere Frotteetücher, eine alte Gardine mit Maschenweite etwa 1 mm. Wer hat, bringt bitte ein altes Bambusrollo oder eine Strandmatte aus dünnen Rundstäben mit. Filzwolle kann mitgebracht oder vor Ort erworben werden.
Kurs-Nr. 2441

Kerzenwerkstatt

Workshop für Kinder von 4 bis 8 Jahren mit Erwachsenen

Rollen, Kneten, Selbstmachen! Eltern und Kinder entdecken gemeinsam das Material Wachs. Die Technik des Kerzenziehens wird vermittelt und es entstehen gemeinsam klassische Kerzen und Schwimmkerzen.

Sandra Speka

Sa., 17.10.2015, 15:00 - 18:00 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 311
Gebühr: 16,00 €. Die Kursgebühr bezieht sich jeweils auf einen Erwachsenen mit Kind und beinhaltet zwei gezogene Standardkerzen und eine Knetwachskerze. 4 UStd.
Kurs-Nr. 2443

Kerzenwerkstatt – Kerzenziehen

Workshop für Erwachsene

In diesem Kurs werden verschiedene Kerzentechniken vorgestellt. Wir gießen Kerzen und stellen zum Beispiel Schwimm- und Eiswürfelkerzen her.

Sandra Speka

Fr., 06.11.2015, 16:00 - 19:00 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 307
Gebühr: 22,00 €, incl. Material, drei Standardkerzen und eine geschnitzte Kerze. 4 UStd.
Kurs-Nr. 2444

Adventsstern nach Herrnhuter Art

Abendkurs

Dieser Stern ist etwas Besonderes in der Fülle der Weihnachtsdekoration. Er hat eine 200jährige Tradition und wurde in den Internaten der Brüdergemeinde entwickelt.

Mit etwas Geduld und Ausdauer ist jeder ab 15 Jahren in der Lage ihn zu bauen. Der Schwierigkeitsgrad ist von simpel bei einem 20-zackigen oder fortgeschritten bei einem 50-zackigen Stern. Nähere Informationen bei der Kursleiterin, Tel. 05921/302677.

Luise Krol

Do., ab 01.10.2015, 19:00 - 21:30 Uhr, 3 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 311
Gebühr: 29,00 €. Sternmaterial wie Pappe, Papier und Elektrik sind für 10,00 € für einen 20-zackigen Stern bei der Kursleiterin erhältlich. 10 UStd.
Bitte mitbringen: Bleistift, Anspitzer, Lineal, Cutter, Schere, Zirkel, Klebstoff mit Lösungsmitteln, Bastelunterlage.
Kurs-Nr. 2462

Fröbelsterne

Abendkurs

Der Fröbelstern, auch Betel- oder Faltstern genannt, ist ein Klassiker unter den Weihnachtssternen. Er wurde von Friedrich Wilhelm Fröbel vor 160 Jahren entwickelt und erfreut sich immer noch großer Beliebtheit.
Er wird aus vier gleichlangen Papierstreifen gefertigt und kann flach oder auch dreidimensional sein. Es gibt sehr viele Variationsmöglichkeiten, die so manches Anleitungsheft füllen. Sie können an einem Abend die Falttechnik erlernen.
Die Kursleiterin stellt Anschauungsmaterial in Form von Sternen und Bücher vor. Nähere Informationen bei der Kursleiterin, Tel. 05921/302677.

Luise Krol
Di., 13.10.2015, 19:00 - 21:15 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 305
Gebühr: 9,00 € 3 UStd.
Bitte mitbringen: scharfe Schere. Weiteres Material ist bei der Kursleiterin gegen einen Kostenbeitrag erhältlich.
Kurs-Nr. 2463

Schmuckherstellung – Einführung in Goldschmiedetechniken

Wochenendkurs

Lust auf Schmuck? Dann ist dieser Wochenendkurs goldrichtig für Sie!
In einer professionell eingerichteten Werkstatt und unter der fachkundigen Anleitung von Goldschmiedegesellin Frauke Lucas oder Goldschmiedemeister Peter Lucas können Sie hier Schmuckstücke nach eigenem Entwurf herstellen.
Ganz nebenbei erhalten Sie auch Einblick in die verschiedensten Bereiche aus Theorie und Praxis dieses schönen Handwerks. Vom massiv gegossenen Ring bis hin zum handgeschmiedeten Armreifen - es gibt viele Möglichkeiten, sich hier ein Unikat zu schaffen.
Vorwiegend wird in 925/000 Silber gearbeitet. Auch die Verwendung von Gold ist möglich. Bitte bestellen Sie dieses bei Bedarf rechtzeitig vor Kursbeginn bei den Dozenten unter Tel. 0173/9010926.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Sie werden staunen, wie schnell die ersten schönen Geschmeide entstehen.
Die Materialkosten (ein Silberring kostet ca. 15,00-20,00 Euro) werden am Ende des Kurses abgerechnet.

Hans-Peter Lucas/Frauke Lucas
Fr., 02.10.2015, 18:00 - 22:00 Uhr
Sa., 03.10.2015, 10:00 - 18:00 Uhr
So., 04.10.2015, 10:00 - 14:00 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 307, 3. OG
Gebühr: 98,00 €, incl. Seminargetränke. 20 UStd.
Bitte mitbringen: Handtuch und Arbeitskleidung.
Kurs-Nr. 2480

Kreativer Schmuck und Dekoideen

aus Polymer Clay („FIMO“)
Workshop

Polymer Clay (im Handel z. B. als „FIMO“ bekannt) kann vor dem Backen (Härten im Backofen) beliebig mit Händen und Hilfsmitteln leicht geformt werden. Der Phantasie in Formen und Farben sind nahezu keine Grenzen gesetzt.
Suchen Sie z. B. eine passende Kette für Ihren neuen Pullover? Dann rollen Sie doch Ihre eigenen Perlen aus Polymer Clay und verzieren diese mit Millefiori-Mustern.
Im Kurs werden schwerpunktmäßig Musterrollen aus Millefiori-Art angefertigt, mit denen Perlen, Anhänger, Ohrringe, Knöpfe und Dekoteile verziert werden können. Der Kurs ist für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet. Nähere Informationen bei der Kursleiterin, Tel. 02562/98346.

Gudrun Bauer
Sa., 07.11.2015, 10:00 - 18:00 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 307
Gebühr: 34,00 €, incl. Kaffee. 9 UStd.
Bitte mitbringen: eine Glasplatte (z. B. aus einem Bilderrahmen) in 30 x 40 cm und ein kleines scharfes Messer oder Rasierklinge. FIMO kann bei der Kursleiterin erworben werden.
Kurs-Nr. 2482

Musik / Tanz

Gitarre für Anfänger

In diesem Kurs wird das Gitarrenspiel nach Gehör, Gefühl und Rhythmus vermittelt, ohne dass Notenkenntnisse erforderlich sind. Mit wenigen Dur- und Moll-Akkorden lernt man, sich selbst auf der Gitarre zu begleiten. Als Begleitarten werden einfache Schlag- und Zupftechniken vermittelt.
Die Kurszeit kann sich, je nach Anzahl der Kurse, um eine Stunde verschieben. Informationen zur Gitarre erhalten Sie beim Kursleiter unter Tel. 05945/544.

Heino Sloot
Mi., ab 30.09.2015, 18:00 - 19:00 Uhr, 10 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 306
Gebühr: 58,00 € 13 UStd.
Kurs-Nr. 2515

Gitarre für Fortgeschrittene

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die den Kurs „Gitarre für Anfänger“ bereits besucht haben oder an Teilnehmer mit Vorkenntnissen. Es erfolgt eine Weiterführung der Liedbegleitung durch Erlernen von Barré-Akkorden sowie Flat- und Fingerpicking. Interessierte werden gebeten, sich mit dem Kursleiter unter Tel. 05945/544 in Verbindung zu setzen, um eine Einstufung vorzunehmen.
Die Kurszeit kann sich evtl. noch um eine Stunde verschieben.

Heino Sloot
Mi., ab 30.09.2015, 17:00 - 18:00 Uhr, 10 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 306
Gebühr: 58,00 € 13 UStd.
Kurs-Nr. 2516

Chorwerkstatt

VHS Chor

Die Zeit am späten Nachmittag ist biologisch die ideale Zeit für ein gesundheitsbewusstes Singen. Nach dem Mittagstief ist der Körper ausgeruht, die Sinne sind aufnahmefähig: Beste Voraussetzungen, um in froh gestimmter Gemeinschaft Chorgesang in verschiedenen Formen zu erproben.
Einsteiger und Wiedereinsteiger sind eingeladen, einen Versuch mit dem Lebenselixier Singen zu wagen. Die Proben sind durchgehend einmal wöchentlich.

Wolfgang Müller, Chorleiter
Do., ab 03.09.2015, 17:15 - 18:45 Uhr, 16 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Musikraum A409, 4. OG
gebührenfrei 32 UStd.
Kurs-Nr. 1222

Tänze aus aller Welt

Abendkurs

Der Kurs richtet sich an Frauen und Männer jeden Alters, die gerne tanzen und dabei Tänze aus verschiedenen Ländern kennen lernen möchten. Ein Partner ist nicht erforderlich.
Auf dem Programm stehen unter anderem einfache Mixer, Rounds, Kontratänze, Squares, Kolos, Reihen- und Blocktänze. Nähere Informationen bei der Kursleiterin, Tel. 05921/32131.

Erika Elferink
Di., ab 08.09.2015, 20:00 - 21:00 Uhr, 13 Termine
Nordhorn, Vechtetalschule, Mückenweg 96, Gymnastikhalle
Gebühr: 56,00 € 17 UStd.
Kurs-Nr. 2550

Kreistänze der Völker – meditativer Tanz

Schnupperkurs

Das Tanzen im Kreis ist eine der ältesten Tanzformen und in allen Kulturen verbreitet. Ständig sich wiederholende Schrittfolgen enthalten oft archetypische Muster aus ältester Zeit. Die Wirkung des Tanzes im Kreis ist ungebrochen. Der Kreis ist ein Symbol der Einheit. Mit gelassener Achtsamkeit machen wir uns auf den Weg.

Mit festgelegten Schritten und Gebärden tanzen wir in Harmonie und Balance. Loslassen vom Alltag und Einlassen auf die Musik und Bewegungen. Wir tanzen Tänze aus aller Welt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Heike Koschnicke,
Märchen- und Geschichtenerzählerin
Sa., 17.10.2015, 10:00 - 12:15 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 314, 3. OG
Gebühr: 8,50 € 3 UStd.
Bitte Gymnastikschuhe mitbringen.
Kurs-Nr. 2551

Auf den Spuren der Beatles und der Golden Sixties

Vortrag

Einst begann in der Kulturstadt Liverpool am Mersey-River das musikalische Märchen der Fab Four. Das Schaffenswerk dieser vier Ausnahmekünstler hat längst Geschichte geschrieben und fasziniert bis heute.

Der Vortrag ergründet die kreative Essenz ihrer Musik und das Erfolgsrezept der Gruppe. Die Entstehungsgeschichte, Informationen zu ausgewählten biografischen Stationen sowie beispielhafte Live-Darbietungen an der Gitarre runden das Gesamtbild des Abends ab.

Edin Mujkanovic ist wissenschaftlicher Mitarbeiter am Institut für Musikwissenschaft und Musikpädagogik an der Universität Osnabrück.

Edin Mujkanovic,
Musikwissenschaftler und Musiker
Do., 01.10.2015, 19:00 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 114, 1. OG
Gebühr: 9,50 €
Kurs-Nr. 2203

Fotografie

Das 1x1 der Fotografie

Einsteigerworkshop
Die eigene Kamera besitzt eine Vielzahl technischer Bedienelemente, die oft ungenutzt bleiben. Sobald Sie die vielseitigen, technischen Funktionen Ihrer Fotokamera besser kennen und für Ihre Bildideen bewusst einsetzen, entstehen einfach bessere Fotos.
Dabei unterstützt Sie Roland Artur Berg, langjährig erfahrener Fototrainer. Im Einsteigerworkshop vermittelt er leicht verständlich diese Themen: Belichtung, Weißabgleich, Autofokus, Schärfentiefe, sowie die Wahl des richtigen Objektivs. Sie erhalten tolle, praktische Tipps und können Ihr hinzugewonnenes Wissen unter professioneller Anleitung sofort im Workshop ausprobieren. So gewinnen Sie noch mehr Spaß an schönen Fotos.
Mittagspause: 13.00 bis 14.00 Uhr

Roland Artur Berg, Fotograf
So., 27.09.2015, 10:00 - 17:00 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 114, 1. OG
Gebühr: 49,50 €, incl. Skript, Arbeitsmaterial und Seminargetränke. 8 UStd.
Bringen Sie Ihre eigene Spiegelreflex-, Bridge- oder Systemkamera für die praktischen Übungen mit. Diejenigen, die noch keine Kamera besitzen, können mit der vorhandenen Ausrüstung arbeiten.
Eine Gebührenübernahme durch die Freiwilligen Agentur Grafschaft Bentheim e.V. ist möglich.
Kurs-Nr. 2650

Das 1x1 der Fotografie

Einsteigerworkshop
Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 2650.

Roland Artur Berg, Fotograf
So., 04.10.2015, 10:00 - 17:00 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 114, 1. OG
Gebühr: 49,50 €, incl. Skript, Arbeitsmaterial und Seminargetränke. 8 UStd.
Bringen Sie Ihre eigene Spiegelreflex-, Bridge- oder Systemkamera für die praktischen Übungen mit. Diejenigen, die noch keine Kamera besitzen, können mit der vorhandenen Ausrüstung arbeiten.
Kurs-Nr. 2651

Das 1x1 der Fotografie

Einsteigerworkshop
Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 2650.

Roland Artur Berg, Fotograf
Fr., 23.10.2015, 10:00 - 17:00 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 115, 1. OG
Gebühr: 49,50 €, incl. Skript, Arbeitsmaterial und Seminargetränke. 8 UStd.
Bringen Sie Ihre eigene Spiegelreflex-, Bridge- oder Systemkamera für die praktischen Übungen mit. Diejenigen, die noch keine Kamera besitzen, können mit der vorhandenen Ausrüstung arbeiten.
Kurs-Nr. 2652

Das 1x1 der Fotografie

Einsteigerworkshop
Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 2650.

Roland Artur Berg, Fotograf
Sa., 09.01.2016, 10:00 - 17:00 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 114, 1. OG
Gebühr: 49,50 €, incl. Skript, Arbeitsmaterial und Seminargetränke. 8 UStd.
Bringen Sie Ihre eigene Spiegelreflex-, Bridge- oder Systemkamera für die praktischen Übungen mit. Diejenigen, die noch keine Kamera besitzen, können mit der vorhandenen Ausrüstung arbeiten.
Kurs-Nr. 2653

Vom Alltagslook zum typgerechten Foto-Style

Fotoevent besonders für Frauen und interessierte Männer
Etwas mehr Farbe, ein anderer Look und auf professionellen Bildern wunderbar aussehen! Dafür sorgt die ausgebildete Stylistin, die jeden Kursteilnehmer in seinem Lieblingsoutfit typgerecht stylt. Währenddessen baut Fototrainer Roland Artur Berg ein professionelles Studio mit bis zu drei unterschiedlichen Lichtsets auf. Nach einer Einführung mit Tipps fürs richtige Posen, sowie einer Einweisung in die Kamerabedienung und der Nutzung der Studioblitzanlagen startet das Fotoshooting. Unter Bergs Leitung fotografieren wir uns gegenseitig, so dass für jede/n farbige und schwarz-weiße Portraitserien entstehen. Die kreativen Fotos werden zum Mitnehmen auf CD gebrannt, damit ein toller Tag lange in Erinnerung bleibt. Wer diesen Spaß gerne teilt, meldet eine gute Freundin oder einen Freund, die Tochter, Mutter oder den Ehemann mit an. Mittagspause: 13.00 bis 14.00 Uhr.

Roland Artur Berg, Fotograf
So., 15.11.2015, 10:00 - 17:00 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 114, 1. OG
Gebühr: 69,50 €, incl. Materialkosten und Seminargetränke. 8 UStd.
Bitte mitbringen: Lieblingsoutfit und Accessoires.
Kurs-Nr. 2654

Das 1x1 der Bildgestaltung

Gestaltungsworkshop: Den Blick schärfen
Entwickeln Sie ein Feingefühl für ansprechende, spannungsreiche Fotos und machen Sie aus Ihren Bildern echte Hingucker. Lernen Sie in diesem Workshop die Grundlagen der Gestaltung kennen, damit Sie zwischen der Wahrnehmung unserer Augen und der Kameragestaltung unterscheiden können. Schnell sind Ihnen die Themen Räumlichkeit, Linienführung, Bildkontraste, Licht oder Goldener Schnitt geläufig, denn das theoretische Wissen probieren Sie praktisch an Ort und Stelle aus. Am Ende des Tages kennen Sie die Antwort auf die Frage: „Das Bild ist schön, warum?!“
Mittagspause: 13.00 bis 14.00 Uhr

Roland Artur Berg, Fotograf
So., 10.01.2016, 10:00 - 17:00 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 114, 1. OG
Gebühr: 49,50 €, incl. Skript, Arbeitsmaterial und Seminargetränke. 8 UStd.
Bringen Sie Ihre eigene Spiegelreflex-, Bridge- oder Systemkamera (kein Smartphone) für die praktischen Übungen mit. Ferner ein Fotobuch oder zehn Papierabzüge (keine Speichermedien), damit wir Ihre Bilder gemeinsam konstruktiv besprechen können.
Kurs-Nr. 2655

„Klappe und Klick“ – Fotokurs für Senioren

Senioren fotografieren den Nordhorner Vechtesee
Ein Fotokurs für Senioren, die schon Hobbyfotografen sind oder es gerne werden wollen.
Der Kurs zeigt auf, wie man auch mit einer einfachen Kamera eindrucksvolle Bilder machen kann.
Was kann meine Kamera und was nicht? Nach einer kurzen Einführung in die Gestaltungsmöglichkeiten beim Fotografieren gehen wir auf Entdeckungskurs rund um den Nordhorner Vechtesee.
Am zweiten Tag betrachten wir gemeinsam die Fotos. Sie erhalten Tipps, wie Sie Ihre Bilder noch spannender gestalten können, indem Sie zum Beispiel Auszüge erstellen oder die Bilder drehen. Wir werden mit den Programmen Irfan View und Picasa arbeiten. Anschließend werden die Bilder dann auf eine CD gebrannt oder auf einem USB-Stick gesichert.
Am dritten Tag besprechen wir, wie Sie Ihre Fotos weitergeben können. Wir erstellen eine Diashow aus Ihren Bildern, untermalen sie mit Musik und fügen Übergänge ein. Diese Diashow brennen wir dann als DVD und gestalten Sie für das Internet (Facebook, YouTube usw.).
Treffpunkt am 1. Tag: Café Pier 99, 10.00 Uhr. Der 2. und 3. Unterrichtstag findet in der Volkshochschule statt.

Thomas Adriaans
Mo., 28.09.2015, 10:00 - 12:15 Uhr, Café Pier 99
Mo., 05.10.2015, 10:00 - 12:15 Uhr, VHS
Mo., 12.10.2015, 10:00 - 12:15 Uhr, VHS
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 206 EDV, 2. OG
Gebühr: 32,00 € 9 UStd.
Bitte mitbringen: Digitale Kamera, Reserve-Akku und ggf. ein zweites Speichermedium, ein sauberes, fusselfreies Tuch zum Reinigen des Objektivs. Für den 2. Tag: USB-Stick, USB-Kabel für die Kamera oder ein Kartenlesegerät, zwei DVD Rohlinge.
Kurs-Nr. 2657

„Klappe und Klick“ – Fotokurs für Frauen

Frauen fotografieren den Nordhorner Vechtesee
Ein Fotokurs für Frauen, die schon Hobbyfotografinnen sind oder es gerne werden wollen. Der Kurs zeigt auf, wie man auch mit einer einfachen Kamera eindrucksvolle Bilder machen kann.
Was kann meine Kamera und was nicht? Nach einer kurzen Einführung in die Gestaltungsmöglichkeiten beim Fotografieren gehen wir auf Entdeckungstour rund um den Nordhorner Vechtesee.
Am zweiten Tag betrachten wir gemeinsam die Fotos. Sie erhalten Tipps, wie Sie Ihre Bilder noch spannender gestalten können, indem Sie zum Beispiel Auszüge erstellen oder die Bilder drehen. Wir werden mit den Programmen Irfan View und Picasa arbeiten. Anschließend werden die Bilder dann auf eine CD gebrannt oder auf einem USB-Stick gesichert.
Am dritten Tag besprechen wir, wie Sie Ihre Fotos weitergeben können. Wir erstellen eine Diashow aus Ihren Bildern, untermalen sie mit Musik und fügen Übergänge ein. Diese Diashow brennen wir dann als DVD und gestalten Sie für das Internet (Facebook, YouTube usw.).
Treffpunkt am 1. Tag: Café Pier 99, 10.00 Uhr. Der 2. und 3. Unterrichtstag findet in der Volkshochschule statt.

Thomas Adriaans
Mo., 02.11.2015, 10:00 - 12:15 Uhr, Café Pier 99
Mo., 09.11.2015, 10:00 - 12:15 Uhr, VHS
Mo., 16.11.2015, 10:00 - 12:15 Uhr, VHS
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 203 EDV, 2. OG
Gebühr: 32,00 € 9 UStd.
Bitte mitbringen: Digitale Kamera, Reserve-Akku und ggf. ein zweites Speichermedium, ein sauberes, fusselfreies Tuch zum Reinigen des Objektivs. Für den zweiten Tag: USB-Stick, USB-Kabel für die Kamera oder ein Kartenlesegerät, zwei DVD-Rohlinge.
Kurs-Nr. 2658

„Klappe und Klick“ – Fotokurs für Kids von 10 bis 14 Jahren

Auf Fotosafari im Nordhorner Tierpark

Diesen Kurs finden Sie im Bereich „Junge VHS”.

Kurs-Nr. 2659

Outdoor-Porträt-Fotografie

Workshop

Am ersten Tag werden nach der Einführung in das Thema Outdoor-Porträt-Fotografie Fotos unter freiem Himmel gemacht. Jeder Kursteilnehmer macht unter der Anleitung des Dozenten Fotos von einem Model.

Am zweiten Tag werden einige Fotos von jedem Teilnehmer ausgewählt und besprochen. Die Grundlagen der Porträtbearbeitung am Computer werden anhand des Programms Photoshop vorgeführt und erprobt. Die Bildbearbeitung erfolgt auf der Grundlage für Retusche. Das Ziel ist es, eine Grundlage für hochwertige Abzüge zu schaffen.

Kai Steinkühler, Fotograf

Sa., 03.10.2015, 10:00 - 17:00 Uhr

So., 04.10.2015, 13:00 - 16:00 Uhr

Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 205 EDV, 2. OG

Gebühr: 49,00 € 12 UStd.

Bitte mitbringen: Für den 1. Tag: Digitalkamera, Reserve-Akku, ein sauberes, fusselfreies Tuch zum Reinigen des Objektivs, wetterangepasste Kleidung. Für den 2.Tag: USB-Stick, USB-Kabel für die Kamera oder ein Kartenlesegerät, zwei DVD-Rohlinge.

Kurs-Nr. 2664

Fotografie – Faszination Lichtmalerei

Workshop

Wir lassen in der Dunkelheit Lichtgestalten wachsen und fangen diese mit der Digitalkamera ein. Mit viel Phantasie, Spaß und auch dem Zufall entstehen einzigartige Lichtbilder. Vorkenntnisse sind für den Workshop nicht erforderlich, jedoch Ideen, Geduld und Lust, etwas Neues zu erschaffen.

Martin Koernig, Dipl. Designer

Mi., 11.11.2015, 18:00 - 20:15 Uhr

Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 114, 1. OG

Gebühr: 15,00 € 3 UStd.

Bitte mitbringen: Einen USB-Stick für die Bilder und alles was hell leuchtet, bewegbar und batteriebetrieben ist.

Kurs-Nr. 2665

Textiles Gestalten

Das ABC des Nähens

für Anfänger und Fortgeschrittene

Hier können Sie auf einer vorhandenen Nähmaschine das Nähen ausprobieren oder auch Ihre eigene Nähmaschine besser kennen lernen.

Wir wollen verschiedene Stiche und Nähte ausprobieren (z. B. einfache Naht, Doppelnaht, Versäubern etc.). Die Nähmaschine mit ihren verschiedenen Funktionen und Möglichkeiten wird genau erklärt. Wir werden auch kleinere Näharbeiten anfertigen. Der erste Abend ist ein Infoabend mit einer Unterrichtsstunde.

Christel Heinze

Di. / Do., 03.11.2015 - 10.12.2015, 18:30 - 20:45 Uhr, 7 Termine

Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 216, Textil, 2. OG

Gebühr: 68,00 € 19 UStd.

Kurs-Nr. 2800

Dozentenporträt

Christel Heinze

Geboren wurde ich 1948 in Nordhorn als älteste von drei Geschwistern. Meine Eltern haben beide in der Nordhorner Textilindustrie gearbeitet. Mein Vater hatte neben seiner Berufstätigkeit ein Kleingewerbe für Textilien angemeldet und fuhr nach seiner Arbeit und samstags bäuerliche Haushalte an, um Stoffe, Kittel und Gardinen anzubieten, die meine Mutter zu Hause anfertigte. Sie konnten so ihrer Familie ein angenehmeres Leben bieten.

1963 begann ich eine Lehre als Näherin bei der Firma Rawe. Bereits mit 22 Jahren wurde ich Bandleiterin einer Mantelfabrik und übernahm das Ausbilden von Schülerinnen, was mir besonders viel Freude bereitete. Nach der Geburt meiner beiden Töchter konzentrierte ich mich auf das heimische Nähen von Unikaten.

Als Rentnerin freue ich mich heute darauf, meine vielfältigen Nähkenntnisse an jung und alt weiterzugeben.

Patchwork-Technik – 14-tägig

für Interessierte mit Grundkenntnissen im Nähen

Der Ausdruck „Patchwork“ bezeichnet das Zusammensetzen von gemusterten oder einfarbigen Stoffflicken zu einem Mosaiktuch.

Patchwork gilt seit langem als Symbol für das einfache ländliche Leben, in dem sich handwerkliches Können und die sparsame Wiederverwendung von Material vereinen. Inzwischen sind bei dieser traditionellen Handarbeit dekorative Verwendungszwecke in den Vordergrund getreten. Dabei können zum Beispiel dekorative Kissenhüllen, Taschen oder Tagesdecken fürs Bett entstehen.

Gertrud Hoegen

Mi., 23.09.2015, 19:00 - 21:15 Uhr

Mi., 07.10.2015, 19:00 - 21:15 Uhr

Mi., 04.11.2015, 19:00 - 21:15 Uhr

Mi., 18.11.2015, 19:00 - 21:15 Uhr

Mi., 02.12.2015, 19:00 - 21:15 Uhr

Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 216, Textil, 2. OG

Gebühr: 49,50 € 15 UStd.

Materialabsprache mit der Dozentin unter der Telefonnummer 05921/32671.

Kurs-Nr. 2804

Schneidern für die Kleinsten

Kurs für junge und werdende Mütter

Wir schneidern zusammen Unikate für die Kleinen oder das Kinderzimmer. Zum Beispiel einfache Hosen, Halstücher, Loops, Mützen, Kleider, Taschen. Weiterhin peppen wir T-Shirts auf. Am ersten Abend werden einige Muster vorgestellt. In dem Kurs können aber auch ganz individuell eigene Ideen umgesetzt werden. Jeder stellt seine eigenen „Unikate“ her. Im Internet stehen einige Schnitte oder E- Books kostenlos zur Verfügung. Die Stoffauswahl bringt zudem noch große Lust aufs Nähen. Falls möglich, bitte die eigene Nähmaschine mitbringen.

Anke Hinken, Damenschneidermeisterin

Mi., ab 07.10.2015, 20:00 - 22:00 Uhr, 6 Termine

Neuenhaus, Wilhelm-Staehle-Schule, Haupt- und Realschule, Mühlengraben 1, Textilraum E283

Gebühr: 49,00 € 16 UStd.

Bringen Sie, wenn vorhanden, gern Ihre eigene Nähmaschine mit, weiterhin Stoffe, Garne und Nähutensilien (Stecknadeln, Schere etc.).

Kurs-Nr. 2805

Nähen für alle Talente

Abendkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Looks, die nicht jeder hat und coole Mode-Ideen, die fix gemacht sind: Selber nähen ist kreativ, macht Laune und liegt voll im Trend! Der Anfang ist überhaupt nicht schwer. Im Internet stehen zahlreiche kostenlose Ebooks oder einfache Schnittmuster zur Verfügung. Die große Stoffauswahl bringt zudem noch große Lust aufs Nähen.

Mit zusätzlichen Näh-Tipps kommen Sie Step by Step zum ersten Näherfolg. Nähmaschinen können gestellt werden. Der erste Abend ist ein Infoabend mit einer Unterrichtsstunde

Anke Hinken, Damenschneidermeisterin

Mo., ab 28.09.2015, 19:30 - 21:45 Uhr, 8 Termine

Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 216, Textil, 2. OG

Gebühr: 78,50 € 22 UStd.

Kurs-Nr. 2806

Weihnachtsnähen

Wochenendseminar

In gemütlicher Atmosphäre können an diesem Wochenende zum Beispiel Kleidungstücke, Dekoartikel, Tischdecken und Geschenke hergestellt werden. Jeder Teilnehmer hat die Möglichkeit, die gewünschten Unikate nach eigenen Vorstellungen herzustellen. Dieser Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Der erste Abend ist ein Infoabend mit einer Unterrichtsstunde.

Anke Hinken, Damenschneidermeisterin

Mi., 02.12.2015, 20:00 - 20:45 Uhr

Sa., 05.12.2015, 09:00 - 13:00 Uhr

So., 06.12.2015, 09:00 - 13:00 Uhr

Neuenhaus, Wilhelm-Staehle-Schule, Haupt- und Realschule, Mühlengraben 1, Textilraum E283

Gebühr: 36,00 € 11 UStd.

Falls möglich, bitte die eigene Nähmaschine mitbringen.

Kurs-Nr. 2807

Nähkurse für Kinder und Jugendliche

Diese Kurse finden Sie im Bereich „Junge VHS”.

Kurs-Nr. 2809, 2810, 2811

Hinweis:

Anmeldungen sind ab sofort möglich!

Häkeln und Stricken – individuell und kreativ

Boshimützen, Gammlossocken und andere Werke
Abendkurs

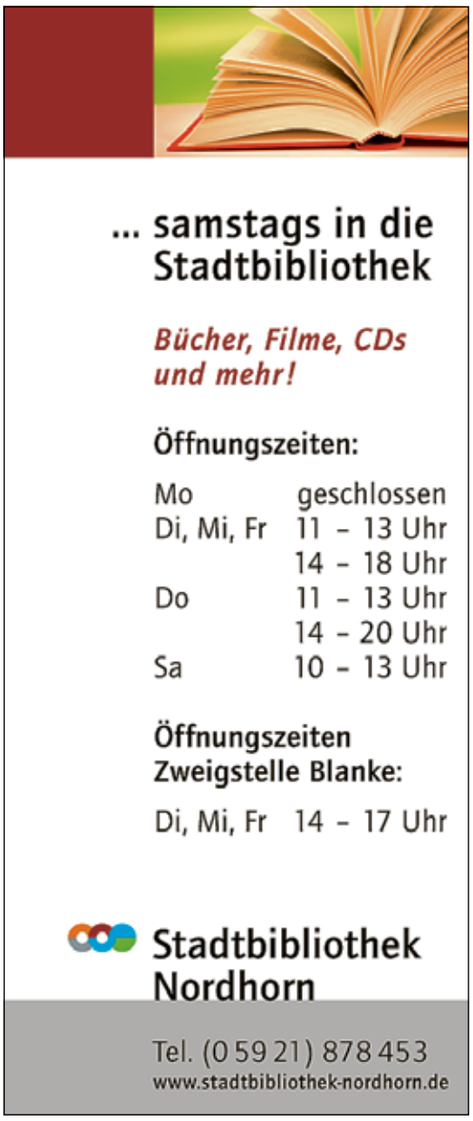
Es gibt viele schöne Dinge verschiedener Schwierigkeitsgrade, die Sie stricken können: einfache Wollsocken, Ponchos, Schals, Babykleidung und vieles mehr.

Wenn Sie lieber häkeln, haben Sie die Wahl, zarte, elegante, sportliche oder rustikale Objekte anzufertigen, wie z. B. Taschen, Mützen, Schals, Ponchos, Stolen, Borten und Spitzen, Tischdekorationen, Kissen, Decken, Tischdecken oder -läufer. Auf jeden Fall können Sie sich nach Vollendung Ihres „Werkes" an selbst Geschaffenem erfreuen.

Dieser Kurs ist für alle, die Stricken und Häkeln erlernen wollen und/oder auf der Suche nach neuen Ideen sind. Teilnehmer/innen, die bereits wissen, was Sie stricken bzw. häkeln wollen, bringen bitte entsprechendes Material mit. Anfänger/innen und Interessierte, die schon längere Zeit nicht mehr gehäkelt haben, bringen bitte zum Üben helle, einfarbige Wolle und die dazu passende Häkelnadel mit.

Nähere Informationen bei der Kursleiterin, Tel. 05924/8111.

Frauke Heddendorp
Mi., ab 16.09.2015, 18:30 - 20:00 Uhr, 5 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 311, 3. OG
Gebühr: 39,50 € 10 UStd.
Kurs-Nr. 2813



Weihnachtsdeko nähen

Nähen Sie Ihre Weihnachtsdekoration unter Anleitung selbst! Fertigen Sie beispielsweise Tannenbäume und Sterne an, die auf einem rustikalen Ast wirkungsvoll zur Geltung kommen.

Dazu benötigen Sie eine Schere und ein 35 cm großes Stück Stoff, kleingemustert und mit weihnachtlichem Dekor, das Sie bitte mitbringen. Die weiteren Materialien werden von der Kursleiterin mitgebracht und im Umlageverfahren mit den Teilnehmern abgerechnet.

Nähere Informationen bei der Kursleiterin, Tel. 05921/32671.

Gertrud Hoegen
Mi., 11.11.2015, 19:00 - 21:15 Uhr
Mi., 25.11.2015, 19:00 - 21:15 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 216, Textil, 2. OG
Gebühr: 19,00 € 6 UStd.
Kurs-Nr. 2814

Nähen

für Anfänger und Fortgeschrittene

Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, mit und ohne Vorkenntnisse einen Einblick in die Nähkunst zu erwerben.

Wir nähen Kinderbekleidung und Heimtextilien, wie zum Beispiel Topflappen, Einkaufsbeutel, Taschen, Tischdecken und nehmen einfache Ausbesserungsarbeiten vor.

Annegret Glüpker
Di., ab 22.09.2015, 19:00 - 22:00 Uhr, 4 Termine
Schüttorf, Oberschule, Karlstr. 5, Textilraum
Gebühr: 49,50 € 16 UStd.
Bitte mitbringen: Falls möglich eine eigene Nähmaschine mitbringen.
Kurs-Nr. 2815

Nähen – Lieblingsstücke für Babys und die kleinen Großen

Anfänger und Fortgeschrittene

Angefangen bei Babykleidung, Schlafsäcken und Schuhen für die Kleinsten, über bunte Kissen, Dekorationen und witzige Kuscheltiere bis hin zu Zuckertüten und Trinkflaschen für Schulkinder, alles ist möglich.

Die Projekte werden Schritt für Schritt erarbeitet, um mit Spaß und Freude neue Lieblingsstücke zu fertigen.

Annegret Glüpker
Mi., ab 18.11.2015, 19:00 - 22:00 Uhr, 3 Termine
Schüttorf, Oberschule, Karlstr. 5, Textilraum
Gebühr: 39,50 € 12 UStd.
Bitte mitbringen: Falls möglich eine eigene Nähmaschine mitbringen.
Kurs-Nr. 2816

Farbberatung / Stil & Styling

Farbberatung: Einfach gut aussehen

Abendkurs

Warum gefalle ich mir an manchen Tagen besser als an anderen? Was macht die besondere Ausstrahlung aus, die mein Selbstbewusstsein hebt? Wie wirke ich frisch und attraktiv?

Jede Frau kann schön sein. Wichtig ist, dass Sie die optimalen Farben für Ihre Kleidung, Ihre Haare und Ihr Make-up wählen. Welche Farben passen zu Ihrem individuellen Typ? Die Antwort gibt Ihnen dieser Kurs in lockerer Atmosphäre mit einer ganz persönlichen Farbberatung. Ein Farbpass als Einkaufsbegleiter für Ihre Handtasche kann auf Wunsch erworben werden.

Nähere Informationen bei der Kursleiterin, Tel. 05944/1554.

Anke Brooksnieder
Do., 08.10.2015, 17:00 - 21:30 Uhr
Emlichheim, Gymnasium, Lägen Diek 12, Raum 09
Gebühr: 39,50 € 6 UStd.

Eine Förderung durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft ist möglich. Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 78.
Kurs-Nr. 2850

„Wie hole ich meine Schokoladenseite aus mir heraus"

MO KU

Schminkkurs

In diesem Kurs wird Ihnen die Kursleiterin Tipps speziell zu Ihrem Haut- und Gesichtstyp geben.

Claudia Strzoda
Fr., 06.11.2015, 17:00 - 20:00 Uhr
Bad Bentheim-Gildehaus, Grund- und Hauptschule, Neuer Weg 8-10
Gebühr: 15,00 € 4 UStd.
Bitte mitbringen: Kosmetikutensilien und einen kleinen aufstellbaren Spiegel.

Eine Förderung durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft ist möglich. Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 78.
Kurs-Nr. 2851

„Wie hole ich meine Schokoladenseite aus mir heraus"

MO KU

Schminkkurs

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 2851.

Claudia Strzoda
Fr., 20.11.2015, 17:00 - 20:00 Uhr
Schüttorf, Oberschule, Karlstr. 5, Raum AB01
Gebühr: 15,00 € 4 UStd.
Bitte mitbringen: Kosmetikutensilien und einen kleinen aufstellbaren Spiegel.

Eine Förderung durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft ist möglich. Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 78.
Kurs-Nr. 2852

Kleider machen Leute

Kleidung und Styling als nonverbale Kommunikationsmittel

Durch unsere Kleidung und das entsprechende Styling können uns fremde Menschen innerhalb weniger Sekunden auf den ersten Blick einordnen. Sie erhalten Informationen über Alter, Status oder Gruppenzugehörigkeit. Auch Persönlichkeitsattribute, wie Kompetenz oder Sympathie werden dadurch übermittelt.
Ob im Job oder im Privatleben, unser äußeres Erscheinungsbild ist wie eine Visitenkarte. Mit typgerechter Kleidung und Accessoires, sowie einem passenden Make-Up fühlen wir uns attraktiv und selbstbewusst.
Dieses Seminar richtet sich an Frauen, die durch eine neue berufliche Herausforderung oder eine Veränderung im persönlichen Bereich, ihrem Kleidungsstil und Styling eine andere Richtung geben wollen.
Seminarinhalte:
- Der erste Eindruck – nonverbale Botschaften
- Erkennen Ihrer persönlichen Wirkung anhand von Kleidung und Styling
- Der Einfluss von Kleidung auf das eigene Verhalten
- Die Macht der Farben – kleine Farbtypenlehre
- Ihre Gesichts-und Silhouettenform
- Stylingregeln und Outfitvorschläge für Ihren Wunschauftritt
- Der richtige Einsatz von Accessoires
- Mehr Ausstrahlung durch ein typgerechtes Make-Up

Susanne Beckmann,
Direktrice – Stylistin –Visagistin
Fr., 16.10.2015, 10:00 - 17:15 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 114, 1. OG
Gebühr: 58,00 €, incl. Kaffee.
Für Seminarunterlagen sind 5,00 € direkt an die Dozentin zu zahlen. 9 UStd.
Bitte mitbringen: einen großen Querschnitt Ihrer Garderobe sowie Schuhe und Accessoires für das Umstyling sowie Verpflegung für die Mittagspause.
Eine Förderung durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft ist möglich. Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 78.
Kurs-Nr. 2856

Floristik/Tischdekoration

Floristische Weihnachtswerkstatt

Abendkurs

In diesem Kurs können alle Dekorationen gefertigt werden, die Ihr Heim in Adventsstimmung bringen. Gefüllte Gläser, Kränze, Gestecke als Wand-, Tisch- oder Türschmuck... oder eigene Ideen.

Anke Wolter
Di., 24.11.2015, 18:45 - 21:45 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 305, 3. OG
Gebühr: 14,50 € 4 UStd.
Bitte mitbringen: Schalen, Teller, Gläser usw., Strohrömer oder dicke Pappe, nicht nadelnde Grünsorten, Moos, Zweige, Rinde, Zapfen, Nüsse, evtl. Lichterkette, Hartschaum, Rosenschere, Heißklebepistole, Wickeldraht, Zeitung, weihnachtliches Zubehör, evtl. Christbaumkugeln usw.
Kurs-Nr. 2872

Weihnachtliche Tischdekoration

Abendkurs

Der gedeckte Tisch ist der Mittelpunkt jeder Familie, besonders in der Weihnachtszeit. Unter Anleitung gestalten Sie Ihre individuelle, florale Weihnachtstischdekoration mit einfachen Utensilien aus dem Haushalt, und Naturmaterialien aus Haus und Garten. Lassen Sie sich inspirieren und begeistern von originellen Dekorationsmöglichkeiten!

Gertrud Hoegen
Sa., 14.11.2015, 14:30 - 16:45 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 216, Textil, 2. OG
Gebühr: 9,00 € 3 UStd.
Kurs-Nr. 2875

Älterwerden und Bildung

Fachbereichsleiterin: **Heike Kampmeier**
Telefon 05921/8365-31

Patientenverfügung

Vortrag und Seminar

Der Fortschritt der Medizin lässt uns länger leben und lindert Leiden chronisch Kranker. Bei aussichtslosem Krankheitsverlauf wollen wir aber unser Sterben nicht verzögern lassen. Wir wollen, wie man im Volksmund sagt, „nicht an Schläuchen sterben“.
Mit Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht können wir unseren Willen bekunden, für den Fall, dass wir verwirrt sind und uns nicht mehr äußern können.
Zunächst erfolgt in diesem Seminar eine Einführung zur Patientenleitlinie Palliativmedizin der Bundesärztekammer in Berlin, um Grundbegriffe zu erklären. Professor Pott ist einer der Autoren dieser aktuellen Leitlinie, die auch im Internet abrufbar ist.
Nach einer Einführung zu den Regeln der Sterbebegleitung in den Nachbarländern anhand eines neuen Buches kann man in kleinen Gruppen verschiedene Patientenverfügungen besprechen.
Die neuen Gesetzesvorlagen zur Sterbebegleitung werden diskutiert.

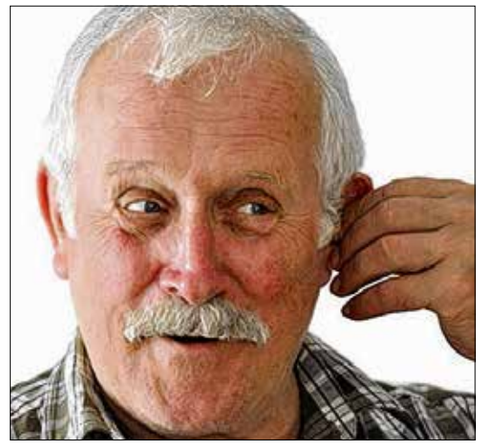
Prof. Dr. Gerhard Pott,
MA(phil), Ethik-Seminar Kloster Frenswegen
Di., 24.11.2015, 19:00 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 115
Gebühr: 6,00 €
Kurs-Nr. 1200

Vorsorgevollmacht

Vortrag

In Kooperation mit der Arbeitsgemeinschaft der Betreuungsstelle und der Betreuungsvereine von AWO, SkF und SKM

Weder zwischen Ehepartnern noch zwischen Eltern und volljährigen Kindern gibt es eine automatische oder gesetzliche Vertretung. Wer keine Vorsorge getroffen hat, für den wird im Fall der eigenen Handlungsunfähigkeit zum Beispiel bei einer Demenzerkrankung oder einem Koma durch das Amtsgericht ein rechtlicher Betreuer bestellt.
Mit einer Vorsorgevollmacht kann im Voraus festgelegt werden, wer die Vertretung übernehmen und Entscheidungen treffen soll. Wie eine solche Vollmacht auszusehen hat, ab wann und wie lange sie gilt, welche inhaltlichen Formulierungen wichtig sind, darüber informiert an diesem Abend Wolfgang Nentwig, Richter am Amtsgericht Nordhorn.



Wolfgang Nentwig, Richter
Mo., 12.10.2015, 19:00 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 115
gebührenfrei
Kurs-Nr. 1201

Seniorengesprächskreis – 60 plus am Vormittag

Bilden und erleben

Sind Sie auf der Suche nach Abwechslung?
Wollen Sie sich Ihren Horizont durch interessante Vorträge und Ausflüge erweitern lassen?
Dann sind Sie beim Seniorengesprächskreis genau richtig. Bei uns haben Sie die Möglichkeit, an Vorträgen und Diskussionen zu aktuellen Themen, zum Beispiel aus Gesellschaft, Politik, Wissenschaft, Kultur und Gesundheit, teilzunehmen. Dies findet in einer gemütlichen Runde statt. Nähere Informationen bei der Kursleiterin, Tel. 05921/76160.

Maria Farwick
Mi., ab 26.08.2015, 09:30 - 11:45 Uhr, 7 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 114, 1. OG
Gebühr: 49,00 € 21 UStd.
Kurs-Nr. 1202

Meisterbetrieb
HÖRGERÄTE STEENWEG
Unsere Leistungen für Sie:
Hörsysteme · Pädakustik · Hörtraining · Gehörschutz · Hörtest
Tinnitusberatung · Lichtsignal-Anlagen · Kopfhörer & Zubehör
48529 Nordhorn
Am Vechteufer 1
Telefon: 05921-79303
Telefax 05921-89273
48465 Schüttorf
Steinstraße 26
Telefon: 05923-5298
Telefax 05923-994900
48455 Bad Bentheim
Schlossstraße 12
Telefon: 05922-776941
Telefax 05922-777105
E-Mail: info@hoergeraete-steenweg.de · www.hoergeraete-steenweg.de

Seniorengesprächskreis – 60 plus am Vormittag

Bilden und erleben
Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 1202.

Maria Farwick
Mi., ab 21.10.2015, 09:30 - 11:45 Uhr, 8 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 114, 1. OG
Gebühr: 56,00 € 24 UStd.
Kurs-Nr. 1203

Seniorengesprächskreis – 60 plus im Wohnstift

Bilden und erleben
Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 1202.

Maria Farwick
Mi., ab 26.08.2015, 15:00 - 17:15 Uhr, 7 Termine
Nordhorn, Wohnstift am Vechtesee, Am Wassergarten 2
Gebühr: 49,00 € 21 UStd.
Kurs-Nr. 1204

Seniorengesprächskreis – 60 plus im Wohnstift

Bilden und erleben
Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 1202.

Maria Farwick
Mi., ab 21.10.2015, 15:00 - 17:15 Uhr, 8 Termine
Nordhorn, Wohnstift am Vechtesee, Am Wassergarten 2
Gebühr: 56,00 € 24 UStd.
Kurs-Nr. 1205

Chorwerkstatt

VHS Chor
Die Zeit am späten Nachmittag ist biologisch die ideale Zeit für ein gesundheitsbewusstes Singen. Nach dem Mittagstief ist der Körper ausgeruht, die Sinne sind aufnahmefähig: Beste Voraussetzungen, um in froh gestimmter Gemeinschaft Chorgesang in verschiedenen Formen zu erproben.
Einsteiger und Wiedereinsteiger sind eingeladen, einen Versuch mit dem Lebenselixier Singen zu wagen. Die Proben sind durchgehend einmal wöchentlich.

Wolfgang Müller, Chorleiter
Do., ab 03.09.2015, 17:15 - 18:45 Uhr, 16 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Musikraum A409, 4. OG
gebührenfrei 32 UStd.
Kurs-Nr. 1222

Tanz und Unterhaltung für Senioren

Das musikalische Programm mit Walzer und beschwingten Rhythmen ist abgestimmt auf die heutigen Senioren und regt zum fröhlichen Mitmachen an. Bei Kaffee und Kuchen macht aber auch das Zuhören und Hinsehen Spaß.
Der Tanztee findet jeden 2. Mittwoch im Monat statt. Nähere Informationen bei der Kursleiterin, Tel. 05921/ 12704.

Hannelore Zander
Mi., ab 09.09.2015, 14:30 - 17:30 Uhr, 4 Termine
Nordhorn, Hotel Bonke, Stadtring 58
Gebühr: Der Eintritt von 3,00 € wird vor Ort kassiert. 16 UStd.
Kurs-Nr. 1231

Bewegen mit Senioren

Fortbildung für Ehrenamtliche und Hauptberufliche
Bewegungsübungen auf den Grundlagen des ganzheitlichen Gedächtnistrainings.
Bewegungsübungen mit und ohne Musik können zu einer besseren Konzentration und zur Steigerung der Durchblutung aller Körperzellen führen. Dadurch werden die Senioren geistig und körperlich aktiviert und das Selbstvertrauen wird gestärkt.
Angefangen mit kleinen Bewegungen von den Händen bis zu den Füßen können die Hirnleistungen gesteigert werden. Durch Musik werden Erinnerungen geweckt, die Stimmung und das Wohlbefinden gesteigert.
Ein Kurs zum Mitmachen mit viel Freude und Abwechslung und zur sofortigen Umsetzung im Praxisalltag.
Dieser Kurs richtet sich an alle Personen, die mit älteren und dementen Menschen arbeiten.

Renate Kuipers, Gedächtnistrainerin
Sa., 14.11.2015, 10:00 - 15:15 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 303, 3. OG
Gebühr: 28,00 €. Für anfallende Arbeitsmaterialien wird ein Kostenbeitrag auf Umlagebasis von der Kursleiterin erhoben. 7 UStd.
Bitte mitbringen: Schreibutensilien, Buntstifte, Schere und Klebestift.
Kurs-Nr. 1250

Kreativ mit Senioren

Fortbildung für Ehrenamtliche und Hauptberufliche
Anhand vieler praktischer Übungen wird das kreative Malen und Gestalten erarbeitet und durchgeführt. Durch diese schöpferische Tätigkeit werden die Senioren geistig und körperlich aktiviert und das Selbstvertrauen wird gestärkt. Jeder hat etwas geschaffen, worauf er stolz sein kann!
Ein Kurs zum Mitmachen mit viel Freude und Abwechslung und zur sofortigen Umsetzung im Praxisalltag. Dieser Kurs richtet sich an alle Personen, die mit älteren und dementen Menschen arbeiten.

Renate Kuipers, Gedächtnistrainerin
Sa., 21.11.2015, 10:00 - 15:15 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 311, 3. OG
Gebühr: 28,00 €. Für Arbeitsmaterialien wird ein Kostenbeitrag auf Umlagebasis von der Kursleiterin erhoben. 7 UStd.
Bitte mitbringen: Schere, Klebestift, Schuhkarton und dafür passendes Geschenkpapier.
Kurs-Nr. 1251

Erinnern mit Senioren

Fortbildung für Ehrenamtliche und Hauptberufliche
Biografiearbeit spielerisch und ohne Stress gestalten. Wer erinnert sich nicht gerne an alte und lieb gewordene Ereignisse oder Gegenstände?
Jeder Mensch, egal in welchem Alter, erzählt gerne mal von früher. Dabei kommt es nicht darauf an, wie lange das „Früher“ schon zur Vergangenheit geworden ist. „Ja, weißt Du noch...?“, „Ja, damals....“, „Ach, ist das schon lange her!“, „Stimmt, das hatte ich schon ganz vergessen!“
All diese Aussagen werden in diesem Kurs anhand von Spielen, Liedern, Biografieblumen und anderen Materialien aufgegriffen.
Ein Kurs zum Mitmachen mit viel Freude und Abwechslung und zur sofortigen Umsetzung im Praxisalltag. Er richtet sich an alle Personen die mit älteren und dementen Menschen arbeiten.

Renate Kuipers, Gedächtnistrainerin
Sa., 28.11.2015, 10:00 - 15:15 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 303, 3. OG
Gebühr: 28,00 €. Für Arbeitsmaterialien wird ein Kostenbeitrag auf Umlagebasis von der Kursleiterin erhoben. 7 UStd.
Bitte mitbringen: Schreibutensilien, Buntstifte, Schere und Klebestift.
Kurs-Nr. 1252

Spiele selbst herstellen für die Seniorenarbeit

Fortbildung für Ehrenamtliche und Hauptberufliche

Vorstellung einfacher Spiele am Tisch, im Stuhlkreis oder in Bewegung die speziell die Gehirnzellen aktivieren.

Viele dieser Spiele und Anregungen werden im Kurs mit einfachen Mitteln selber hergestellt. Anschließend steht genügend Zeit zur Verfügung um das neue Material auszuprobieren und dabei verschiedene Schwierigkeitsgrade kennen zu lernen.

Dieser Kurs richtet sich an alle Personen, die mit älteren und dementen Menschen arbeiten. Ein Kurs zum Mitmachen mit viel Freude und Abwechslung und zur sofortigen Umsetzung im Praxisalltag.

Renate Kuipers, Gedächtnistrainerin
Sa., 07.11.2015, 10:00 - 15:15 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 303, 3. OG
Gebühr: 28,00 €. Für Arbeitsmaterialien wird ein Kostenbeitrag auf Umlagebasis von der Kursleiterin erhoben. 7 UStd.
Bitte mitbringen: Schreibutensilien, Buntstifte, Schere und Klebestift.
Eine Gebührenübernahme durch die Freiwilligen Agentur Grafschaft Bentheim e.V. ist möglich.
Kurs-Nr. 1253

Unterhaltsames Gedächtnistraining ohne Leistungsdruck

Für Einsteiger und Fortgeschrittene jeden Alters

Konzentration ist der Schlüssel zu einem besseren Gedächtnis. Spielend wollen wir Denkvorgänge und unsere Merkfähigkeit trainieren, die Konzentration steigern und die Fantasie anregen.

Anfallende Kopierkosten werden auf Umlagebasis mit der Dozentin abgerechnet. Nähere Informationen bei der Kursleiterin, Tel. 05923/3240.

Dorothea Schmidt
Di., ab 13.10.2015, 09:30 - 11:00 Uhr, 8 Termine
Schüttorf, Bürgerzentrum „Alte Kirchschule“, Kirchgasse 2
Gebühr: 44,00 € 16 UStd.
Kurs-Nr. 1255

Sicher mobil – ein Programm für Verkehrsteilnehmer 50plus

Nachmittagskurs

Die Verkehrswacht Grafschaft Bentheim bietet in Zusammenarbeit mit der Volkshochschule im Rahmen des Programms „Sicher mobil“ Seminare für Verkehrsteilnehmer ab 50 Jahren an.

In diesen Veranstaltungen werden Fragen rund um die Mobilität besprochen. Die Seminare sind für alle Menschen interessant, ganz gleich ob sie als Auto- oder Radfahrer, als Fußgänger oder Nutzer öffentlicher Verkehrsmittel unterwegs sind.

Dabei geht es unter anderem um folgende Themen:
- Neues aus der Technik: Fahrzeuge, Ausstattung, Zubehör und Konsequenzen für die Fahrpraxis.
- Rechtsvorschriften und ihre Bedeutung für das persönliche Verhalten, (neue) Regeln.
- Leistungsfähigkeit, Gesundheit.
- Wege planen, Verkehrsmittel wählen.

Dietrich Giese
Mo., ab 02.11.2015, 15:00 - 17:00 Uhr, 3 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 303, 3. OG
Gebühr: 9,00 €, incl. Kaffee. 8 UStd.
Kurs-Nr. 1290

Fachlehrgänge Gesundheit

Fachbereichsleiterin: **Heike Kampmeier**
Telefon 05921/8365-31

Beratung und Informationsmaterial zu allen Gesundheitslehrgängen erhalten Sie bei Frau Kampmeier, VHS, Tel. 05921/8365-31 oder per E-Mail: kampmeier@vhs-nordhorn.de.
Das Informationsmaterial kann auch auf unserer Internetseite unter „Service und Downloads“ heruntergeladen werden. Beachten Sie auch die Finanzierungsmöglichkeiten auf Seite 84.
Wir beraten Sie gerne!

Heilpraktiker/in

Laufender Vorbereitungslehrgang auf die Überprüfung für die Zulassung als Heilpraktiker/in

Der Lehrgang hat im Oktober 2013 begonnen und endet vorrausichtlich im Februar 2016.

Annette Domin, Heilpraktikerin
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49
Kurs-Nr. 3030L

Heilpraktiker/-in – beschränkt auf das Gebiet der Psychotherapie

Informationsabend

Unverbindliche Informationsveranstaltung zum Ablauf, zu den Inhalten, Teilnahmebedingungen und Förderungsmöglichkeiten des neuen Qualifizierungslehrgangs.

Bettina Dobrawa
Do., 26.11.2015, 18:30 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 303
gebührenfrei
Kurs-Nr. 3031

Heilpraktiker/-in – beschränkt auf das Gebiet der Psychotherapie

Lehrgang

Vorbereitung auf die Überprüfung nach dem Heilpraktikergesetz

Wer psychotherapeutisch arbeiten möchte, benötigt für diese Tätigkeit innerhalb Deutschlands eine rechtliche Grundlage. Bis 1993 war diese ausschließlich über die entsprechende Zulassung als Arzt, Diplompsychologe oder Heilpraktiker gegeben. Seitdem gibt es die Möglichkeit, über die sogenannte „Kleine Heilpraktikerprüfung“ eine staatliche Zulassung als „Heilpraktiker/in beschränkt auf das Gebiet der Psychotherapie“ zu erlangen.

Die Ausübung der Heilkunde ist die berufsmäßige und gewerbsmäßige Feststellung (Diagnostik), Heilung und Linderung (Behandlung) von Krankheiten und Körperschäden. Daher liegt der Schwerpunkt der Prüfung mehr auf den medizinischen, psychiatrischen und psychotherapeutischen Kenntnissen und diagnostischen Fähigkeiten als auf der inhaltlichen Konzeption des von den Kandidaten/innen angewandten Therapieverfahrens.

Zulassungsvoraussetzungen: Vollendung des 25. Lebensjahres, Schulabschluss (mindestens Hauptschule), Auszug aus dem Melderegister, Lebenslauf, Polizeiliches Führungszeugnis (sittlich zuverlässig), ärztliches Attest über körperliche und geistige Gesundheit, Zahlung einer Verwaltungsgebühr.

Folgende Themen werden behandelt:
- das diagnostische System der Psychiatrie
- die psychischen Elementarfunktionen
- Körperlich begründbare psychische Störungen
- Sucht und Abhängigkeit
- Schizophrene Psychosen
- Affektive Störungen
- Psychotherapieformen
- Psychopharmaka
- Suizidalität
- allgemeine Neurosenlehre u. A.

Bettina Dobrawa
Fr., 11.03.2016, 15:30 - 21:30 Uhr
Sa., 12.03.2016, 09:00 - 18:00 Uhr
Fr., 22.04.2016, 15:30 - 21:30 Uhr
Sa., 23.04.2016, 09:00 - 18:00 Uhr
Fr., 20.05.2016, 15:30 - 21:30 Uhr
Sa., 21.05.2016, 09:00 - 18:00 Uhr
Fr., 10.06.2016, 15:30 - 21:30 Uhr
Sa., 11.06.2016, 09:00 - 18:00 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 304
Gebühr: 800,00 € 72 UStd.
Eine Förderung durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft ist möglich. Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 78.
Kurs-Nr. 3032

Ausbildung in Homöopathie (VHS)

Informationsabend

Unverbindliche Informationsveranstaltung zum Ablauf, zu den Inhalten, Teilnahmebedingungen und Förderungsmöglichkeiten des neuen Qualifizierungslehrgangs. Ein weiterer Infoabend findet am 22. Februar 2016 statt.

Annette Domin, Heilpraktikerin
Di., 17.11.2015, 18:00 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum A002, EG
gebührenfrei
Kurs-Nr. 3033

Ausbildung in Homöopathie (VHS)

Lehrgang

Vor über 200 Jahren entwickelte der Arzt Dr. Samuel Hahnemann eine neue Heilmethode: die Homöopathie. Die von Hahnemann entwickelten Prinzipien der Methode wurden bis heute stetig weiterentwickelt, sodass sie heute als wichtige Erweiterung der klassischen Schulmedizin gesehen wird. Sie stellt den Menschen als Ganzes, als Unteilbares, als Individuum in den Mittelpunkt. Sie ist eine Regulationstherapie, welche die körperlich-seelisch-geistigen, konstitutionellen, biografischen, sozialen und umweltbedingten Faktoren der Krankheitsentwicklung berücksichtigt.
Homöopathie und Schulmedizin sind keine Gegensätze, sie sind komplementär, beide sind füreinander unverzichtbar.
Der Lehrgang richtet sich an ausgebildete und werdende Heilpraktiker, die die Methoden der Homöopathie anwenden möchten und an Mediziner. Zudem ist er geeignet für Angehörige medizinischer Heilberufe.
Da für die Teilnahme am Lehrgang nicht vorrangig medizinische Kenntnisse erforderlich sind, eignet er sich auch für interessierte Laien, die sich aus privaten Gründen Wissen in den genannten Themen aneignen möchten.
Die Fortbildung dauert ca. 2 Jahre und umfasst 160 Unterrichtsstunden. Der Lehrgang findet zweiwöchentlich von 18.30 Uhr bis 21.30 Uhr statt.
Interessenten erhalten auf Anfrage kostenloses Informationsmaterial.

Annette Domin, Heilpraktikerin
Der Lehrgang beginnt voraussichtlich im Frühjahr 2016.
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 115, 1. OG
Gebühr: 1650,00 € 160 UStd.
Kurs-Nr. 3034A

Assistent/in in der Alten- und Krankenpflege

Informationsabend

Unverbindliche Informationsveranstaltung zum Ablauf, zu den Inhalten, Teilnahmebedingungen und Förderungsmöglichkeiten des neuen Qualifizierungslehrgangs.

Dozententeam
Do., 01.10.2015, 18:00 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 115, 1. OG
gebührenfrei
Kurs-Nr. 3035

Assistent/in in der Alten- und Krankenpflege

Lehrgang

Dieser Grundkurs ist gedacht für pflegende Angehörige, aber auch für Berufstätige im Alten- und Krankenpflegebereich, die sich ein Basiswissen aneignen möchten und für diejenigen, die eine solche Tätigkeit in einer Einrichtung anstreben. Dieser Grundkurs umfasst ca. 160 UStd., dauert 8 Monate und findet einmal wöchentlich (Di.) am Abend und vierzehntägig auch donnerstags von 18.45 - 21.45 Uhr während der Schulzeit statt. Die Fortbildung schließt mit einer VHS-Prüfung ab und wird mit einem Zertifikat der Volkshochschule bescheinigt.

Besuchen Sie uns auch auf unserer Facebook-Seite!

Der praktische Unterricht findet in den Räumlichkeiten der Berufsfachschule Altenpflege, Ev. Krankenhausverein e.V., Hannoverstraße 5 (ehemals Marienkrankenhaus) statt.

Dozententeam
Di., ab 03.11.2015, 18:45 - 21:45 Uhr, 35 Termine
Nordhorn, Marienkrankenhaus, Hannoverstr. 5
Gebühr: 550,00 € 140 UStd.
Eine Förderung durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft ist möglich. Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 78.
Kurs-Nr. 3036

Abschluss des Lehrganges „Assistentin in der Alten- und Krankenpflege" Mai 2015

Ausbildung zum/zur Gedächtnistrainer/in

Informationsabend

Zum Lehrgang findet eine kostenlose und unverbindliche Informationsveranstaltung statt.

Karin Platje, Gedächtnistrainerin
Mo., 28.09.2015, 19:00 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 115, 1. OG
gebührenfrei
Kurs-Nr. 3045

Ausbildung zum/zur Gedächtnistrainer/in

nach dem Programm des Bundesverband Gedächtnistraining e.V.

Ganzheitliches Gedächtnistraining steigert spielerisch und ohne Stress die Leistung des Gehirns und beteiligt Körper, Geist und Seele. Auf der Basis modernster Forschung entwickelte der Bundesverband Gedächtnistraining e.V. ein ausgewähltes Übungsprogramm zur Förderung spezifischer Gehirnleistungen.
Ganzheitliches Gedächtnistraining bezieht alle Sinne und natürlich beide Gehirnhälften mit ein. In der Gruppe fördert es die Sprachfähigkeit und die soziale Kompetenz. Nachweislich verbessert es die Durchblutung und den Stoffwechsel des Gehirns, was zu einer Steigerung der allgemeinen Lernfähigkeit führt. Die gleichzeitige Aktivierung des gesamten Organismus hebt das körperliche und geistige Wohlbefinden.
Ganzheitliches Gedächtnistraining wird von Schülern und Studenten, von Berufstätigen sowie Hausfrauen und besonders von älteren Menschen sehr geschätzt. Nachweislich beeinflusst es die Lernfähigkeit und Aufnahmebereitschaft des Gehirns deutlich positiv und führt zu einer höheren geistigen Effizienz - nicht selten auch zu einem erfolgreicheren und glücklicheren Leben.
Diese Qualifizierung richtet sich an alle,
- die eine haupt- oder ehrenamtliche Tätigkeit ausüben in den Bereichen Erwachsenenbildung, Arbeit mit Kindern, Seniorenarbeit oder Altenpflege und die eine Zusatzqualifikation erwerben möchten.
- ebenso an Menschen, die ein neues, interessantes Betätigungsfeld suchen und ein eigenes Angebot als Gedächtnistrainer/innen aufbauen möchten.

Ablauf und Inhalte des dreistufigen Ausbildungskurses:
1. Grundkurs: Einführung in Theorie und Praxis des ganzheitlichen Gedächtnistrainings
2. Aufbaukurs 1: Aspekte des Lernens, Methodik und Didaktik
3. Aufbaukurs 2: Umsetzung und Weiterführung des ganzheitlichen Gedächtnistrainings
4. Hospitation
5. Lehrprobe

Die erfolgreiche Teilnahme wird mit einem VHS-Zertifikat bescheinigt. Der Bundesverband Gedächtnistraining e.V. verleiht sein Zertifikat nur an Mitglieder. Die Mitgliedschaft kostet im Jahr 50,00 €.
Gesamtkosten: ca. 1000,00 € (zahlbar in drei Raten möglich)

Karin Platje, Gedächtnistrainerin
Michaela Waldschütz, Gedächtnistrainerin
Grundkurs: Fr. 23.10.2015 - Di. 27.10.2015
1. Aufbaukurs: Fr. 22.01.2016 - Di. 26.01.2016
2. Aufbaukurs: Fr. 22.04.2016 - Di. 26.04.2016
jeweils von 9.00 bis 17.00 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 114, 1. OG
Gebühr: 1000,00 € 120 UStd.
Eine Förderung durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft ist möglich. Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 78.
Kurs-Nr. 3046

Ausbildung zur ehrenamtlichen DUO-Seniorenbegleitung

Informationsveranstaltung zum Ablauf, zu den Unterrichtsinhalten und Teilnahmebedingungen der Ausbildung.

Sandra Joachim-Meyer/Dozententeam
Do., 24.09.2015, 10:00 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 114
gebührenfrei
Kurs-Nr. 3047

Ausbildung zur ehrenamtlichen DUO-Seniorenbegleitung

In Zusammenarbeit mit dem Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen im Landkreis Grafschaft Bentheim

Die Teilnehmenden sollen für ein ehrenamtliches Engagement als Seniorenbegleiter/in qualifiziert werden. Sie setzen sich mit der besonderen Situation älterer Menschen auseinander und lernen die spezifischen Probleme des Alters verstehen. Sie werden befähigt, älteren Menschen in Seniorenheimen, zu Hause oder in Altenkreisen kompetent zu begleiten und die Teilhabe am alltäglichen Leben zu ermöglichen oder pflegende Angehörige zu Hause zu entlasten. Sie reflektieren ihr ehrenamtliches Engagement und die Bedeutung für den persönlichen Lebensbereich.
Zusätzlich haben Sie Gelegenheit, Ihre eigene Motivation zum ehrenamtlichen Engagement und Bedeutung für Ihren persönlichen Lebensbereich zu überprüfen.
Die Fortbildung schließt mit einem Zertifikat ab. Für ehrenamtlich engagierte Bürger/innen ist diese Qualifizierung kostenfrei. Die Seniorenbegleiter werden anschließend durch den „Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen im Landkreis Grafschaft Bentheim" begleitet und vermittelt.
Der gesamte Kurs umfasst 65 UStd. und ein Praktikum über 20 Praxisstunden. Das Praktikum findet in der Zeit vom 16.10. - 09.11.2015 bei freier Zeiteinteilung statt.

Dozententeam
Do. / Di., 01.10.2015 - 08.12.2015, 08:00 - 09:30 Uhr, 14 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 311, 3. OG
67 UStd.
Eine Gebührenübernahme durch den „Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen im Landkreis Grafschaft Bentheim" ist möglich.
Kurs-Nr. 3048

Alltagsbegleiter/in /Demenzbetreuer/in nach § 87b SGB XI

Lehrgang

Der Lehrgang hat im Mai 2015 begonnen und endet vorrausichtlich im Januar 2016.

Dozententeam

Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49

Kurs-Nr. 3038L

Alltagsbegleiter/in /Demenzbetreuer/in nach § 87b SGB XI

Lehrgang

Dieser berufsbegleitende Lehrgang ist für Personen geeignet, die in stationären Altenpflegeeinrichtungen als zusätzliche Betreuungskräfte gem. § 87b SGB XI eingesetzt werden sollen und die dafür notwendige Qualifikation gemäß Richtlinie nachweisen müssen.

Die Richtlinie regelt die Aufgaben und Qualifikationen von zusätzlichen in vollstationären Pflegeeinrichtungen einzusetzenden Betreuungskräften im Rahmen des § 87b SGB XI, damit diese in enger Kooperation und fachlicher Absprache mit den Pflegekräften und den Pflegeteams die Betreuungs- und Lebensqualität von Heimbewohnern verbessern, die infolge demenzbedingter Fähigkeitsstörungen dauerhaft erheblich in ihrer Alltagskompetenz eingeschränkt sind und deshalb einen hohen allgemeinen Beaufsichtigungs- und Betreuungsbedarf haben.

Ihnen soll durch mehr Zuwendung, zusätzliche Betreuung und Aktivierung eine höhere Wertschätzung entgegen gebracht, mehr Austausch mit anderen Menschen und mehr Teilhabe am Leben in der Gemeinschaft ermöglicht werden.

Vor Lehrgangsbeginn ist ein Orientierungspraktikum in einer vollstationären oder teilstationären Pflegeeinrichtung im Umfang von 40 Stunden durchzuführen.

Der Lehrgang dauert ca. 9 Monate und findet einmal wöchentlich von 18.00 Uhr bis 21.00 Uhr und an einem Samstag pro Monat von 9.00 Uhr bis 15.30 Uhr statt und beinhaltet zusätzlich ein zweiwöchiges Betreuungspraktikum.

Dozententeam

Der nächste Lehrgang ist für Frühjahr 2016 geplant.
18:00 - 21:00 Uhr, 31 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 114, 1. OG
Gebühr: 540,00 €, zahlbar in mtl. Raten 148 UStd.

Eine Förderung durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft ist möglich. Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 78.

Kurs-Nr. 3038

Abschluss des Lehrganges „Ehrenamtlicher Seniorenbegleiter" Dezember 2014

Fortbildungen

Fortbildung für ausgebildete Alltagsbegleiter/in /Demenzbetreuer/in

in Pflegeeinrichtungen nach § 87b SGB XI
Einsamkeit und Alleinsein – Biografiewissen

In der zweitägigen Fortbildung wird das aktuelle Wissen durch gezielte Methoden zur fachlichen und psychischen Unterstützung, Kompetenzen und Ressourcen gestärkt, um die täglichen Herausforderungen zu meistern. Schwerpunktthema ist in dieser Fortbildung „Biografiewissen" und „Einsamkeit und Alleinsein".

Inhalte wie Reflexion der beruflichen Praxis, Beschäftigung und Freizeitgestaltung, Bewegung für Demenzkranke, Kommunikation mit Demenzkranken werden anhand dieser Themen von unseren Fachdozentinnen mit praktischen und theoretischen Kompetenzen durchgeführt. Schulungs- und Begleitmaterial wird ausgehändigt.

Laut Richtlinie nach § 87b Abs. 3 SGB XI zur Qualifikation und zu den Aufgaben von zusätzlichen Betreuungskräften in Pflegeheimen vom 19. August 2008 müssen diese nach § 4 als Anforderung an ihre Qualifizierung regelmäßige Fortbildungen nachweisen.

Wolfgang Gröbe/Gesine Butke

Mo., 23.11.2015, 09:00 - 16:30 Uhr
Di., 24.11.2015, 09:00 - 16:30 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 114, 1. OG
Gebühr: 69,00 €, incl. Kaffee und Lehrgangsmaterial. 20 UStd.

Eine Förderung durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft ist möglich. Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 78.

Kurs-Nr. 3020

Psychische Krankheit und seelische Behinderung – welche Hilfen kann das Gesundheitsamt bieten?

In Kooperation mit der Arbeitsgemeinschaft der Betreuungsstelle und der Betreuungsvereine von AWO, SkF und SKM

Das Gesundheitsamt nimmt mit seinen vielseitigen Aufgaben eine wichtige kommunale Verantwortung wahr. Die Mehrheit hatte bereits Kontakt z. B. durch Einschulungsuntersuchungen, Bescheinigungen für Arbeitnehmer.

Etwas weniger bekannt sind Bereiche von der Begutachtung für das Betreuungsgericht, Beratung und Gruppenangebote, Senioren- und Pflegestützpunkt, Begleitung durch den sozialpsychiatrischen Dienst.

Dr. Johannes Minnich, Leiter des Gesundheitsamtes für den Landkreis Grafschaft Bentheim referiert zu dem Thema: Ist Prävention von psychischen Erkrankungen möglich? Was können Angehörige, Freunde, rechtliche Betreuer bewirken und wo erhält man die notwendige Beratung und Unterstützung?

Dr. Johannes Minnich

Mo., 02.11.2015, 19:00 - 21:15 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 115, 1. OG
gebührenfrei 3 UStd.

Kurs-Nr. 3042

Märchen und Demenz

Fortbildung für Pflegekräfte, pflegende Angehörige, Seniorenbegleiter

Alte Menschen haben tiefe Wurzeln und eine große Krone. Werden sie dement, leben sie zunehmend in ihrer eigenen Welt. Erinnerungen aus früheren Tagen helfen, sie aus ihrer Isolation zu locken. Märchen können einen Anteil daran haben, Zugang zum Alltag zu finden. Erinnern an alte Lieder, Reime und Märchen aus frühester Jugend und Kindheit. In diesem Seminar wird Ihnen vermittelt, wie die Märchen entsprechend gestaltet werden mit Hilfe von Musik, Gegenständen und Bearbeitung des Textes.

Heike Koschnicke,
Märchen- und Geschichtenerzählerin

Sa., 10.10.2015, 09:00 - 15:00 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 313, 3. OG
Gebühr: 44,00 € 7 UStd.

Eine Gebührenübernahme durch die Freiwilligen Agentur Grafschaft Bentheim e.V. ist möglich.

Eine Förderung durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft ist möglich. Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 78.

Kurs-Nr. 3043

Bewegen mit Senioren

Fortbildung für Ehrenamtliche und Hauptberufliche

Bewegungsübungen auf den Grundlagen des ganzheitlichen Gedächtnistrainings.

Bewegungsübungen mit und ohne Musik können zu einer besseren Konzentration und zur Steigerung der Durchblutung aller Körperzellen führen. Dadurch werden die Senioren geistig und körperlich aktiviert und das Selbstvertrauen wird gestärkt. Angefangen mit kleinen Bewegungen von den Händen bis zu den Füßen können die Hirnleistungen gesteigert werden. Durch Musik werden Erinnerungen geweckt, die Stimmung und das Wohlbefinden gesteigert.

Ein Kurs zum Mitmachen mit viel Freude und Abwechslung und zur sofortigen Umsetzung im Praxisalltag.

Dieser Kurs richtet sich an alle Personen, die mit älteren und dementen Menschen arbeiten.

Renate Kuipers, Gedächtnistrainerin

Sa., 14.11.2015, 10:00 - 15:15 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 303, 3. OG
Gebühr: 28,00 €. Für anfallende Arbeitsmaterialien wird ein Kostenbeitrag auf Umlagebasis von der Kursleiterin erhoben. 7 UStd.
Bitte mitbringen: Schreibutensilien, Buntstifte, Schere und Klebestift.

Kurs-Nr. 1250

Kreativ mit Senioren

Fortbildung für Ehrenamtliche und Hauptberufliche

Anhand vieler praktischer Übungen wird das kreative Malen und Gestalten erarbeitet und durchgeführt. Durch diese schöpferische Tätigkeit werden die Senioren geistig und körperlich aktiviert und das Selbstvertrauen wird gestärkt. Jeder hat etwas geschaffen, worauf er stolz sein kann!

Ein Kurs zum Mitmachen mit viel Freude und Abwechslung und zur sofortigen Umsetzung im Praxisalltag. Dieser Kurs richtet sich an alle Personen, die mit älteren und dementen Menschen arbeiten.

Renate Kuipers, Gedächtnistrainerin

Sa., 21.11.2015, 10:00 - 15:15 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 311, 3. OG
Gebühr: 28,00 €. Für Arbeitsmaterialien wird ein Kostenbeitrag auf Umlagebasis von der Kursleiterin erhoben. 7 UStd.
Bitte mitbringen: Schere, Klebestift, Schuhkarton und dafür passendes Geschenkpapier.

Kurs-Nr. 1251

Erinnern mit Senioren

Fortbildung für Ehrenamtliche und Hauptberufliche

Biografiearbeit spielerisch und ohne Stress gestalten.

Wer erinnert sich nicht gerne an alte und lieb gewordene Ereignisse oder Gegenstände?

Jeder Mensch, egal in welchem Alter, erzählt gerne mal von früher. Dabei kommt es nicht darauf an, wie lange das „Früher“ schon zur Vergangenheit geworden ist. „Ja, weißt Du noch...?“, „Ja, damals....“, „Ach, ist das schon lange her!“, „Stimmt, das hatte ich schon ganz vergessen!“ All diese Aussagen werden in diesem Kurs anhand von Spielen, Liedern, Biografieblumen und anderen Materialien aufgegriffen.

Ein Kurs zum Mitmachen mit viel Freude und Abwechslung und zur sofortigen Umsetzung im Praxisalltag.

Er richtet sich an alle Personen, die mit älteren und dementen Menschen arbeiten.

Renate Kuipers, Gedächtnistrainerin
Sa., 28.11.2015, 10:00 - 15:15 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 303, 3. OG
Gebühr: 28,00 €. Für Arbeitsmaterialien wird ein Kostenbeitrag auf Umlagebasis von der Kursleiterin erhoben. 7 UStd.
Bitte mitbringen: Schreibutensilien, Buntstifte, Schere und Klebestift.
Kurs-Nr. 1252

Spiele selbst herstellen für die Seniorenarbeit

Fortbildung für Ehrenamtliche und Hauptberufliche

Vorstellung einfacher Spiele am Tisch, im Stuhlkreis oder in Bewegung die speziell die Gehirnzellen aktivieren.

Viele dieser Spiele und Anregungen werden im Kurs mit einfachen Mitteln selber hergestellt. Anschließend steht genügend Zeit zur Verfügung um das neue Material auszuprobieren und dabei verschiedene Schwierigkeitsgrade kennen zu lernen.

Dieser Kurs richtet sich an alle Personen, die mit älteren und dementen Menschen arbeiten. Ein Kurs zum Mitmachen mit viel Freude und Abwechslung und zur sofortigen Umsetzung im Praxisalltag.

Renate Kuipers, Gedächtnistrainerin
Sa., 07.11.2015, 10:00 - 15:15 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 303, 3. OG
Gebühr: 28,00 €. Für Arbeitsmaterialien wird ein Kostenbeitrag auf Umlagebasis von der Kursleiterin erhoben. 7 UStd.
Bitte mitbringen: Schreibutensilien, Buntstifte, Schere und Klebestift.

Eine Gebührenübernahme durch die Freiwilligen Agentur Grafschaft Bentheim e.V. ist möglich.
Kurs-Nr. 1253

Kooperationsveranstaltungen Hospizhilfe Grafschaft Bentheim e. V.

Palliative Care – Infoveranstaltung

Unverbindliche Informationsveranstaltung zum Ablauf, zu den Inhalten, Teilnahmebedingungen und Förderungsmöglichkeiten des neuen Qualifizierungslehrgangs.

Dozententeam
Do., 05.11.2015, 18:00 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 115, 1. OG
gebührenfrei
Kurs-Nr. 3008

Palliative Care

Lehrgang

„Palliative-Care“ ist die umfassende und angemessene Versorgung und Betreuung von Patienten, die sich im fortgeschrittenen Stadium einer unheilbaren Erkrankung befinden sowie ihrer Angehörigen.
Ziel des Kurses ist
- die Erweiterung der pflegerischen Kompetenz innerhalb der Palliativmedizin und Hospizarbeit
- die Verbesserung der psycho-sozialen Kompetenz Pflegender
- die Verbesserung der Versorgung sterbender Menschen.

Der Lehrgang richtet sich an examinierte Krankenschwestern und Krankenpfleger, an examinierte Altenpfleger/innen und an examinierte Mitarbeiter aus der Behindertenarbeit. Der Unterricht richtet sich nach dem Basiscurriculum Palliative Care von Kern/Müller/Aurnhammer (Bonner Kursmodell) umfasst 160 Unterrichtsstunden mit insgesamt vier Modulen und endet mit einem Zertifikat des Malteser Krankenhauses Bonn.
1. Modul: 22. - 26.02.2016
2. Modul: 18. - 22.04.2016
3. Modul: 13. - 17.06.2015
4. Modul: 15. - 19.08.2016

Weitere Informationen erhalten Sie auch bei der Hospizhilfe unter Tel. 05921/75400.

Marlies Damm, exam. Altenpflegerin, Kursleiterin für Palliative Care, Koordinatorin Hospizhilfe/ Dozententeam
Mo., ab 22.02.2016, 09:30 - 17:00 Uhr, 20 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 115, 1. OG
Gebühr: 1400,00 €, incl. Unterrichtsmaterialien, Seminargetränke und Mittagessen, Ratenzahlung (4 Raten) möglich 160 UStd.
Eine Förderung durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft ist möglich. Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 78.
Kurs-Nr. 3009

Hospizhilfe – Einführungsseminar

Informationsabend für Interessierte

Zum neuen Lehrgang (siehe Kurs-Nr. 3011) findet eine kostenlose und unverbindliche Informationsveranstaltung statt.

Marlies Damm, exam. Altenpflegerin, Koordinatorin Hospizhilfe
Do., 08.10.2015, 18:00 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 114, 1. OG
gebührenfrei
Kurs-Nr. 3010

Hospizhilfe – Einführungsseminar

Lehrgang für ehrenamtliche Helfer und professionell Tätige

Ein Einführungsseminar für Menschen, die andere im Sterben begleiten möchten.
Oft sind es eigene Ängste, die dazu führen, dass wir es uns nicht zutrauen, mit Sterbenden in Kontakt zu treten. Der Kurs möchte dazu beitragen, offen über Fragen zum Thema Sterben und Tod zu sprechen und gleichzeitig ermutigen, sich erkrankten, sterbenden Menschen zuzuwenden. Der Kurs richtet sich in erster Linie an Menschen, die ehrenamtlich tätig werden möchten, verpflichtet aber nicht zur aktiven Mitarbeit in der Hospizarbeit.

Marlies Damm, exam. Altenpflegerin, Koordinatorin Hospizhilfe
Der Kurs umfasst 10 Termine mit 60 UStd. und findet in der Zeit vom 30.10.2015 bis 12.02.2016 statt. An vier Terminen findet der Kurs im St. Vincenz-Haus in Neuenhaus statt: 30.10., 13.11., 14.11.2015 und 12.02.2016.
Der Infoabend ist am 08.10.2015 um 18:00 Uhr in der VHS.
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 114, 1. OG
Kurs-Nr. 3011

Frühstück in der Trauerzeit

Veranstaltung der Hospizhilfe Grafschaft Bentheim e.V. in Kooperation mit der VHS

Viele trauernde Menschen möchten vor allem am Wochenende, das oft von Einsamkeit geprägt ist, eine Möglichkeit zum Austausch haben. Deshalb laden wir einmal im Monat sonntags zu einem Frühstück ein. Auch für die Kinderbetreuung während des Frühstücks ist gesorgt. Dieses Angebot ist für alle Menschen in Trauersituationen offen. Um Anmeldung wird unter Tel. 05921/75400 gebeten.

Marlies Damm, exam. Altenpflegerin, Koordinatorin Hospizhilfe
So., ab 19.07.2015, 09:30 - 11:30 Uhr, 6 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 217, Lehrküche, 2. OG
Die Kosten für das Frühstück betragen 3,00 €.
Termine: jeweils jeden 3. Sonntag im Monat von 9.30 Uhr bis 11.30 Uhr.
Kurs-Nr. 3015

Runder Tisch

offenes Angebot für Ärzte und Pflegekräfte
Veranstaltung der Hospizhilfe Grafschaft Bentheim e.V. in Kooperation mit der VHS

Der Runde Tisch ist ein Angebot für Ärzte und Pflegekräfte in gemeinsamer Runde ins Gespräch zu kommen. An Fallbeispielen wird erörtert, welche Möglichkeiten der palliativen Versorgung es gibt.

Marlies Damm, exam. Altenpflegerin, Koordinatorin Hospizhilfe
Di., ab 18.08.2015, 19:00 - 20:30 Uhr, 2 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 115, 1. OG
gebührenfrei
Kurs-Nr. 3017

Umgang mit Tod und Trauer in der Grundschule

Vorstellung eines „Trauerkoffers“
Veranstaltung der Hospizhilfe Grafschaft Bentheim e.V. in Kooperation mit der VHS

Jeder in der Schule kann plötzlich mit der Situation von Tod und Trauer konfrontiert werden. Bei jedem Todesfall einer Schülerin/ eines Schülers, eines nahen Angehörigen, einer Lehrerin/eines Lehrers stürmen viele Fragen auf die Schule ein, viele Entscheidungen müssen getroffen werden in einem Bereich, der nicht zu den alltäglichen Handlungsfeldern gehört. Auch wenn jede Situation einmalig ist, ist es hilfreich, im Kollegium eine gemeinsame Strategie im Umgang mit Tod und Trauer zu bedenken.
Um Schulen hilfreich in so einem Fall zur Seite zu stehen, wurde ein „Trauerkoffer“ zusammengestellt, der auch jederzeit von Schulen ausgeliehen werden kann. Dieser Koffer soll in einer Fortbildungsveranstaltung vorgestellt werden.
Um Kinder in einer Trauersituation besser verstehen zu können, werden Todesvorstellungen von Kindern in unterschiedlichen Altersstufen zum Thema gemacht und über Trauerphasen gesprochen.

Cornelia Rosendahl, Koordinatorin der Hospizhilfe/ Dini Baumann-Koning/Gisela Hindriks
Fr., 09.10.2015, 14:30 - 17:30 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 303, 3. OG
gebührenfrei
Um telefonische Voranmeldung wird gebeten.
4 UStd.
Kurs-Nr. 3019

Gesundheitsbildung

Fachbereichsleiterin: **Karola Langenhoff**
Telefon 05921/8365-17

„VHS macht gesünder!“

belegt eine bundesweite Studie des Universitätskrankenhauses Eppendorf zur Wirksamkeit von Entspannungskursen an Volkshochschulen. Um die Gesundheit eigenverantwortlich zu stärken, ist Gesundheitskompetenz unerlässlich. Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können.

In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können.

Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden… all das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig.

Herzwochen 2015

Die Deutsche Herzstiftung veranstaltet auch in diesem Jahr eine bundesweite Informationskampagne. Sie hat die koronare Herzkrankheit (KHK) zum Thema der Herzwochen 2015 gewählt.
Die Euregio-Klinik, das Büro für Selbsthilfe und Gesundheit und die VHS Grafschaft Bentheim beteiligen sich daran mit den beiden nachfolgenden Veranstaltungen in Nordhorn und Neuenhaus.
Herzlich eingeladen sind Betroffene, Angehörige und alle am Thema Interessierten.

„Herz in Gefahr“ – Koronare Herzkrankheit und Herzinfarkt

Veranstaltung im Rahmen der Herzwochen 2015 in Nordhorn

Die koronare Herzkrankheit (KHK) zählt weltweit zu den häufigsten Herzerkrankungen. Allein in Deutschland kommt es pro Jahr zu über 665.000 Krankenhauseinweisungen.
Die KHK entsteht dadurch, dass sich Herzkranzgefäße in einem langen schleichenden Prozess verengen, so dass die Durchblutung des Herzens behindert wird. Die Erkrankung wird häufig zu spät ernst genommen. Oft erst, wenn sie zu einem Herzinfarkt geführt hat.
Viele Patienten denken nach einer Stentimplantation oder einer Bypass-Operation, sie seien gesund, weil sie keine Beschwerden haben. Ihnen ist nicht bewusst, dass sie noch immer an einer chronischen Herzerkrankung leiden und deshalb ihren Lebensstil ändern und auf Dauer ihre Medikamente einnehmen müssen. Hier besteht großer Informationsbedarf.
Ziel der bundesweiten Herzwochen ist es, die Öffentlichkeit für die Ursachen und Gefahren der KHK sowie für die Wichtigkeit der Vorbeugung, Erkennung und Behandlung dieser Volkskrankheit zu sensibilisieren.
Referent: Prof. Dr. Frank Weber, Chefarzt der Klinik für Innere Medizin/Kardiologie der Euregio-Klinik.
Die Deutsche Herzstiftung wird von Ursula Beckermann vertreten und mit einem Informationsstand vor Ort sein.

Prof. Dr. Frank Weber, Chefarzt
Mi., 04.11.2015, 17:00 - 19:15 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 115, 1. OG
gebührenfrei 3 UStd.
Um Voranmeldung bei der VHS, Tel. 05921/8365-0, wird gebeten.
Kurs-Nr. 3050

„Herz in Gefahr“ – Koronare Herzkrankheit und Herzinfarkt

Veranstaltung im Rahmen der Herzwochen 2015 in Neuenhaus

Die koronare Herzkrankheit (KHK) zählt weltweit zu den häufigsten Herzerkrankungen. Allein in Deutschland kommt es pro Jahr zu über 665.000 Krankenhauseinweisungen.
Die KHK entsteht dadurch, dass sich Herzkranzgefäße in einem langen schleichenden Prozess verengen, so dass die Durchblutung des Herzens behindert wird. Die Erkrankung wird häufig zu spät ernst genommen. Oft erst, wenn sie zu einem Herzinfarkt geführt hat.
Viele Patienten denken nach einer Stentimplantation oder einer Bypass-Operation, sie seien gesund, weil sie keine Beschwerden haben. Ihnen ist nicht bewusst, dass sie noch immer an einer chronischen Herzerkrankung leiden und deshalb ihren Lebensstil ändern und auf Dauer ihre Medikamente einnehmen müssen. Hier besteht großer Informationsbedarf.
Ziel der bundesweiten Herzwochen ist es, die Öffentlichkeit für die Ursachen und Gefahren der KHK sowie für die Wichtigkeit der Vorbeugung, Erkennung und Behandlung dieser Volkskrankheit zu sensibilisieren.
Referent: Dr. Amrane Rouar, Oberarzt der Klinik für Innere Medizin/Kardiologie der Euregio-Klinik

Dr. Amrane Rouar, Oberarzt
Mi., 18.11.2015, 17:00 - 19:15 Uhr
Neuenhaus, DRK-Haus, Lager Str. 76a
gebührenfrei 3 UStd.
Um Voranmeldung bei der VHS, Tel. 05921/8365-0, wird gebeten.
Kurs-Nr. 3051

Vorträge und Seminare zu Gesundheitsthemen

Wechseljahre – Zeit der Veränderung

Vortrag mit Gespräch für Frauen

„Wechseljahre“ – das Leben verändert sich. Manches, was bislang wichtig war, verliert an Bedeutung. Dafür rückt Neues in den Blickpunkt. Wie die Pubertät oder eine Schwangerschaft sind auch die Wechseljahre ein natürlicher Vorgang, der mit weitreichenden hormonellen Umstellungen einhergeht.
In diesem Vortrag erfahren Sie mehr über Vorgänge im weiblichen Körper und die Wirkung der Hormone. Wie verändern sich Körper und Geist in der Lebensmitte durch hormonelle Umstellungen? Welche Beschwerden können auftreten und welche natürlichen Möglichkeiten zur Linderung gibt es? Welche Ernährung ist die beste für die Frau in den besten Jahren? Welche Chancen und Risiken bieten Hormonbehandlungen?

Martha Varelmann,
Apothekerin und Ernährungsberaterin
Di., 10.11.2015, 19:30 - 21:45 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 115
Gebühr: 8,00 € 3 UStd.
Kurs-Nr. 3052

Ernährungskurs für Kinder

SAFARIKIDS – FitFood

Infotermin zum Ernährungskurs für Kinder

Hier erhalten Sie ausführliche Informationen zum Konzept und zum Ablauf des Kurses und zur Kostenerstattung durch die Krankenkassen.

Yvonne Matthei, Dip.oec.troph.(FH)
Mi., 16.09.2015, 16:30 - 17:30 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 115
gebührenfrei
Kurs-Nr. 3055

SAFARIKIDS – FitFood

Ein Ernährungskurs für Kinder von 8 bis 12 Jahren mit Eltern

Im Kurs werden die Kinder spielerisch auf eine Reise durch die bunte Welt der Lebensmittel und Getränke mitgenommen. Dabei erforschen sie den Unterschied zwischen Hunger und Appetit, erklimmen die Ernährungspyramide oder spüren versteckte Fette auf.
Die SAFARI-Tour geht über 12 Wochen mit jeweils einer Erlebnistour pro Woche für die Kinder. Ein mit Kindern und Eltern gemeinsames „Koch- sowie Abschlusscamp“ gehören auch dazu. Zusätzlich gibt es 4 Elternkursstunden damit „gesundes“ Essen für die ganze Familie ein Genuss wird.

Yvonne Matthei, Dip.oec.troph. (FH)
Mi., ab 30.09.2015, 16:30 - 18:30 Uhr, 12 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 305
Gebühr: 240,00 €; zahlbar in drei Raten á 80,00 €.
Teilnehmen können Versicherte aller Krankenkassen. Die Kurse sind durch die Zentrale Prüfstelle zertifiziert. Voraussetzung für die Bezuschussung der Kursgebühr ist, dass die Familie an mindestens 80% der Kurstermine teilnimmt.
Die DAK-Gesundheit übernimmt für Familien 180,00 €.
Andere Krankenkassen übernehmen in der Regel 75,00 € oder mehr. 24 UStd.
In den Herbstferien finden keine Treffen statt.
Kurs-Nr. 3056

Hinweis:

Anmeldungen sind ab sofort möglich!

Gesund abnehmen – bis zum Wohlfühlgewicht

Neu: Jetzt mit erweitertem Konzept!

Bessere Fettverbrennung, kein Hungergefühl, mehr Kraft, mehr Lebensfreude, mehr Energie: das schaffen Sie auch.

Wer beim Abnehmen auf die 3 Säulen Ernährung, Bewegung und Stressmanagement setzt, normalisiert auf gesunde Art sein Gewicht.

Wir wollen gerne lecker essen, uns auch mal etwas gönnen und trotzdem unser Ziel erreichen. Passt das zusammen? Ja!

Neue Gewohnheiten für einen gesunden Lebensstil zu festigen ist ein Prozess vergleichbar mit einem Marathon und kein Sprint wie eine Diät. Dabei brauchen wir viele Vitalstoffe um uns weiterhin fit und leistungsfähig zu fühlen.

Erst wenn der Weg zu Ihrer Lebenssituation passt, können Sie Ihr Ich-Gewicht erreichen und auch langfristig halten. Wir begleiten Sie ein halbes Jahr dabei Ihren persönlichen Weg zu finden. Frischen Sie Ihre Kenntnisse auf, lernen Sie sich selbst besser kennen und bewegen Sie sich effektiv. Wir freuen uns darauf Sie kennen zu lernen!

Sylvia Kronshage und Yvonne Matthei
Fr., ab 18.09.2015, 14:30 - 16:30 Uhr, 12 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 303, 3. OG
Gebühr: 120,00 € plus Lebensmittelumlage.
32 UStd.
Das Seminar findet 14tägig statt.
Kurs-Nr. 3058

Bentheim Gesund – die Vortragsreihe zu aktuellen Gesundheitsthemen für die Grafschaft!

Im September 2014 ist die Reihe „Bentheim Gesund“ gestartet und findet seitdem großen Zuspruch.

Veranstalter sind die „Kur Apotheke“ und die „allesgut Apotheke an der Diana“ in Bad Bentheim und die VHS Grafschaft Bentheim.

Fachärzte, Spezialisten und Heilpraktiker referieren hier zu aktuellen Gesundheitsthemen für Laien und Interessierte.

Für das zweite Halbjahr 2015 und das Frühjahr 2016 sind die folgenden Vorträge geplant.

Eingeladen ist jede/r – der Eintritt ist frei!

Um telefonische Voranmeldung wird gebeten.

Knieschmerzen

Dr. Hankmann

Moderne Therapiekonzepte von der Diagnose bis zur Prothese

In Deutschland sind ca. 10 Millionen Menschen regelmäßig von Knieschmerzen betroffen. Das Knie ist das größte Gelenk im menschlichen Körper und wird auch mit am stärksten beansprucht. Gerade sehr einseitige Belastungen führen zu starken Abnutzungen und Verschleißerscheinungen des Kniegelenks - mit zunehmendem Alter ist das die häufigste Ursache für Beschwerden im Knie. Schmerzen und Bewegungseinschränkung beeinträchtigen oft deutlich die Lebensqualität der Betroffenen.

Herr Dr. Hankmann wird in seinem Vortrag über Ursachen, Diagnose und Symptome sowie über bewährte und neue konservative als auch operative Therapiemöglichkeiten von Knieschmerzen und Arthrose informieren.

Er ist Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, Chirotherapie, Akupunktur, Sport- und Notfallmedizin am Paulinenkrankenhaus Bad Bentheim.

Dr. med. Peter Hankmann, Facharzt
Do., 24.09.2015, 19:00 Uhr; (Einlass: 18:45 Uhr)
Bad Bentheim, allesgut Apotheke an der Diana im DRK-Gesundheitszentrum, Rheiner Str. 11
Gebühr: Eintritt frei. *3 UStd.*
Anmeldungen bei der VHS Grafschaft Bentheim: info@vhs-nordhorn.de, Tel. 05921-8365-0 oder bei der Kur Apotheke, Bahnhofstr. 6a, Bad Bentheim: info@diekurapotheke.de, Tel. 0800 - 5922 600.
Kurs-Nr. 3060

Schüßlersalze

Annegret Ischler

Aktiv mit den Mineralsalzen nach Dr. Schüßler

Schüßler-Salze sind Präparate von Mineralsalzen in homöopathischer Dosierung. Die Therapie geht auf den homöopathischen Arzt Wilhelm Heinrich Schüßler zurück. Die Heilmethode beruht auf der Tatsache, dass im menschlichen Körper eine Reihe von Mineralstoffen enthalten sind. Sie steuern unsere Hormone, unser Gemüt und unsere Stoffwechselvorgänge. Schüßler-Salze öffnen die Schleusen zur Entgiftung und lassen neue Denkanstöße zu, die Veränderung in unser Leben bringen.

Die Therapie kommt mit 12 Mineralstoffen aus. Frau Ischler stellt in ihrem Vortrag die wirksame und sanfte Heilmethode mit den 12 Mineralsalzen nach Dr. Schüßler vor und informiert über ihre Anwendung bei alltäglichen Beschwerden.

Frau Ischler ist Heilpraktikerin und zertifizierte Homöopathin und seit 20 Jahren in eigener Praxis tätig. Ihre Schwerpunkte sind klassische Homöopathie, Schüßlersalze und Wirbelsäulentherapie. Neben ihrer Praxistätigkeit unterrichtet sie als Dozentin in der Erwachsenenbildung an Heilpraktikerschulen, Apothekerkammern und Apotheken.

Annegret Ischler, Heilpraktikerin
Do., 29.10.2015, 19:00 Uhr; (Einlass: 18:45 Uhr)
Bad Bentheim, allesgut Apotheke an der Diana im DRK-Gesundheitszentrum, Rheiner Str. 11
Gebühr: Eintritt frei! *3 UStd.*
Anmeldungen bei der VHS Grafschaft Bentheim: info@vhs-nordhorn.de, Tel. 05921-8365-0 oder bei der Kur Apotheke, Bahnhofstr. 6a, Bad Bentheim: info@diekurapotheke.de, Tel. 0800 - 5922 600.
Kurs-Nr. 3061

Diabetes mellitus

Dr. Keuthage

Mit der richtigen Mikronährstoffversorgung Folgeschäden vermeiden!

Vitamine und andere Mikronährstoffe spielen in der Vorbeugung und Therapie von Erkrankungen wie Diabetes mellitus und deren Folgeerkrankungen sowie Krebs oder Herzkrankheiten eine wichtige Rolle. Auf folgende Themen wird Dr. Keuthage in seinem Vortrag eingehen:

- Was können Mikronährstoffe vorbeugend und therapeutisch leisten?
- Welche Mineralstoffe, Vitamine und sonstige Substanzen sind bei Diabetes Mellitus sinnvoll?
- Wie kann das Risiko für diabetische Folgeschäden verringert werden?
- Wie kann die Lebensqualität verbessert werden?

Dr. med. Keuthage ist Facharzt für Diabetologie und Dozent an der Fachhochschule Münster.

Dr. med. Winfried Keuthage, Facharzt
Di., 24.11.2015, 19:00 Uhr; (Einlass: 18:45 Uhr)
Bad Bentheim, allesgut Apotheke an der Diana im DRK-Gesundheitszentrum, Rheiner Str. 11
Gebühr: Eintritt frei! *3 UStd.*
Anmeldungen bei der VHS Grafschaft Bentheim: info@vhs-nordhorn.de, Tel. 05921-8365-0 oder bei der Kur Apotheke, Bahnhofstr. 6a, Bad Bentheim: info@diekurapotheke.de, Tel. 0800 - 5922 600.
Kurs-Nr. 3062

Herzinsuffizienz - wenn der Herzmuskel versagt!

Dr. Hemme

Wenn das Herz nicht mehr in der Lage ist Organe und Gewebe ausreichend mit Blut und Sauerstoff zu versorgen, spricht man von der Herzmuskelschwäche bzw. der Herzinsuffizienz. Die Pumpleistung des Herzens reicht nicht mehr aus um den Bedarf des Körpers zu decken.

Die Herzinsuffizienz ist eine der häufigsten Erkrankungen weltweit.

In Deutschland leiden etwa drei Prozent der Bevölkerung an einer Herzmuskelschwäche, bei Menschen im Alter über siebzig sind es bereits ca. zehn Prozent.

Man unterscheidet die Linksherzinsuffizienz, hier arbeitet die linke Herzhälfte nicht ausreichend und das Blut staut sich in der Lunge (Stauungslunge), von der Rechtsherzinsuffizienz. Bei rechtsseitiger Herzschwäche staut sich das Blut in den Geweben und es kommt zu Wasseransammlungen im Körper. Daneben spricht man von globaler Herzinsuffizienz wenn die Pumpfunktion beider Herzkammern eingeschränkt ist.

Herr Dr. Hemme wird in seinem Vortrag anschaulich und umfassend über zeitgemäße Diagnose-, Therapie- und Präventionsmöglichkeiten informieren.

Dr. med. Wolfgang Hemme ist Chefarzt der Klinik für Kardiologie in der Fachklinik Bad Bentheim.

Dr. med. Wolfgang Hemme, Chefarzt
Do., 28.01.2016, 19:00 Uhr; (Einlass 18:45 Uhr)
Bad Bentheim, allesgut Apotheke an der Diana im DRK-Gesundheitszentrum, Rheiner Str. 11
Gebühr: Eintritt frei! *3 UStd.*
Anmeldungen bei der VHS Grafschaft Bentheim: info@vhs-nordhorn.de, Tel. 05921-8365-0 oder bei der Kur Apotheke, Bahnhofstr. 6a, Bad Bentheim: info@diekurapotheke.de, Tel. 0800 - 5922 600.
Kurs-Nr. 3063

Arzneimittel im Alter

Abed Daka

Besonderheiten der Arzneimitteltherapie für ältere Menschen

Im Alter nimmt die Häufigkeit von Erkrankungen zu. Viele ältere Menschen leiden gleichzeitig an mehreren Erkrankungen und müssen mehrere Medikamente einnehmen. Das ist nicht immer komplikationslos, weil Neben- und Wechselwirkungen zunehmen, verschiedene Arzneistoffe sich gegenseitig beeinflussen können und viele Medikamente im Alter auch anders wirken.

Herr Daka informiert in seinem Vortrag über

- Physiologische und altersabhängige Veränderungen und deren Bedeutung für die Arzneimitteltherapie
- Aufnahme, Verteilung und Abbau sowie Ausscheidung von Arzneistoffen im alternden Organismus
- Nebenwirkungen und arzneimittelbezogene Probleme im Alter mit Beispielen aus der Praxis
- Moderne Aspekte für mehr Therapietreue und Arzneimitteltherapiesicherheit
- Hinweise für die richtige Arzneimitteleinnahme

Herr Abed Daka ist Apotheker und Inhaber der allesgut Apotheke an der Diana, Bad Bentheim.

Abed Daka, Apotheker
Do., 25.02.2016, 19:00 Uhr; (Einlass ab 18:45 Uhr)
Bad Bentheim, allesgut Apotheke an der Diana im DRK-Gesundheitszentrum, Rheiner Str. 11
Gebühr: Eintritt frei! *3 UStd.*
Anmeldungen bei der VHS Grafschaft Bentheim: info@vhs-nordhorn.de, Tel. 05921-8365-0 oder bei der Kur Apotheke, Bahnhofstr. 6a, Bad Bentheim: info@diekurapotheke.de, Tel. 0800 - 5922 600.
Kurs-Nr. 3064

Neurodermitis

Dr. Weyergraf

Wenn der Juckreiz das Leben bestimmt!

Die Neurodermitis zählt zu den häufigsten Hautkrankheiten. Etwa drei Millionen Menschen in Deutschland sind betroffen. Die Symptome sind sehr vielfältig, gemeinsam ist die stark juckende Entzündung an der Haut. Befallene Stellen sind meist rot, schuppig, anfangs trocken und später oft nässend. Im Vortrag von Herrn Dr. Weyergraf erwartet Sie ein Überblick zum Krankheitsbild, zu Ursachen und Symptomen der Neurodermitis. Herr Dr. Weyergraf stellt die verschiedenen medikamentösen und nicht medikamentösen Behandlungsmöglichkeiten vor. Ein zentraler Bestandteil des Abends sind konkrete Tipps zur optimalen Pflege der neurodermitischen Haut sowie Empfehlungen für eine ganzheitliche Behandlung.
Dr. med. Ansgar Weyergraf ist Chefarzt der Klinik für Dermatologie und Allergologie-Akutklinik, Rehabilitation, Ambulanz- und Ärztlicher Direktor der Fachklinik Bad Bentheim.

Dr. med. Ansgar Weyergraf, Chefarzt
Di., 15.03.2016, 19:00 Uhr; (Einlass ab 18:45 Uhr)
Bad Bentheim, allesgut Apotheke an der Diana im DRK-Gesundheitszentrum, Rheiner Str. 11
Gebühr: Eintritt frei! 3 UStd.
Anmeldungen bei der VHS Grafschaft Bentheim: info@vhs-nordhorn.de, Tel. 05921-8365-0 oder bei der Kur Apotheke, Bahnhofstr. 6a, Bad Bentheim: info@diekurapotheke.de, Tel. 0800 - 5922 600.
Kurs-Nr. 3065

Schlafstörungen

Dr. Tempel

Schlaflosigkeit ist weltweit eine der häufigsten gesundheitlichen Störungen. Abgeschlagenheit und Leistungseinbußen sind die Folgen.
Erklärt werden u.a. folgende Fragestellungen:
- Welche Funktionen hat der Schlaf?
- Was für Einflussfaktoren gibt es?
- Sind Begleiterkrankungen relevant?
- Welche Therapiemöglichkeiten stehen zur Verfügung?

Dr. med. Susanne Tempel ist Fachärztin für Allgemeinmedizin und Anästhesie, Akkupunktur, Notfall- und Palliativmedizin, Spezielle Schmerztherapie Bad Bentheim.

Dr. med. Susanne Tempel, Fachärztin
Do., 21.04.16, 19:00 Uhr (Einlass ab 18:45)
Bad Bentheim, allesgut Apotheke an der Diana im DRK-Gesundheitszentrum, Rheiner Str. 11
Gebühr: Eintritt frei! 3 UStd.
Anmeldungen bei der VHS Grafschaft Bentheim: info@vhs-nordhorn.de, Tel. 05921-8365-0 oder bei der Kur Apotheke, Bahnhofstr. 6a, Bad Bentheim: info@diekurapotheke.de, Tel. 0800 - 5922 600.
Kurs-Nr. 3066

Herzerkrankungen: Effektive Medikamente zur „Blutverdünnung“

Dr. Walles

Wirkprinzip, Wirkungsüberwachung, Operationsvorbereitung und Blutungsmanagement

Viele Herzerkrankungen erfordern als Therapie die medikamentöse „Blutverdünnung“, z.B. auch zur Prävention des Schlaganfalls bei Vorhofflimmern. In letzter Zeit kamen neue Medikamente auf den Markt, die möglicherweise Marcumar ersetzen können.
Bei welchen Herzkrankheiten das Blut wie verdünnt werden muss, wird im Vortrag von Dr. Walles dargestellt. Dieser Vortrag gibt einen Überblick über orale Antikoagulanzien (Arzneistoffe in Tablettenform zur effektiven Blutverdünnung) und Möglichkeiten der Wirkungsüberwachung sowie über praktische Strategien zum Management akuter Blutungen und zum Vorgehen bei der Operationsvorbereitung und -nachbereitung bei Patienten mit oraler Antikoagulanzientherapie.
Dr. med. Heiner Walles ist Facharzt für Innere Medizin, Bad Bentheim

Dr. med. Heiner Walles, Facharzt
Do., 26.05.2016, 19:00 Uhr; (Einlass: 18:45 Uhr)
Bad Bentheim, allesgut Apotheke an der Diana im DRK-Gesundheitszentrum, Rheiner Str. 11
Gebühr: Eintritt frei! 3 UStd.
Anmeldungen bei der VHS Grafschaft Bentheim: info@vhs-nordhorn.de, Tel. 05921-8365-0 oder bei der Kur Apotheke, Bahnhofstr. 6a, Bad Bentheim: info@diekurapotheke.de, Tel. 0800 - 5922 600.
Kurs-Nr. 3067

Selbsthilfe und Gesundheit

„Trialog“ – Psychoseseminar

Trialog meint das gleichberechtigte miteinander Reden und voneinander Lernen zwischen Psychiatrieerfahrenen, ihren Angehörigen und den in der Psychiatrie arbeitenden Profis. Nur wenn wir wissen, wie unser Gegenüber denkt und fühlt, können wir Verständnis und Vertrauen entwickeln. Das ändert die Qualität unserer Beziehung, Begegnung auf Augenhöhe wird möglich.
In einem Psychoseseminar geht es darum, sich über die verschiedenen Erfahrungen mit Psychosen auszutauschen. In gegenseitigem Respekt bemühen wir uns um das Entwickeln einer gemeinsamen Sprache, um Verständnis für die Wünsche und Bedürfnisse der anderen. Einander Zuhören fördert den Abbau von Vorurteilen und Ängsten bei allen drei beteiligten Parteien. Je mehr wir einander verstehen, desto besser sind die Aussichten auf ein normales und gesundes Leben für alle.
Ansprechpartner: Sandra Förster und Hanna Kossen-Eilders, Tel. 05921-303910

Hanna Kossen-Eilders, Ev.-ref. Diakonisches Werk
Do., ab 17.09.2015, 18:00 - 19:30 Uhr, 4 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 115, 1. OG
gebührenfrei 8 UStd.
Kurs-Nr. 3160

Frauenselbsthilfe nach Krebs e. V.

unter der Schirmherrschaft der Deutschen Krebshilfe e. V.

Diese Selbsthilfegruppe möchte allen Frauen helfen, die mit der Diagnose „Brustkrebs“ konfrontiert wurden. Wir sind selbst betroffen und kennen das Leben mit Krebs aus eigener Erfahrung. Neben allgemeinen Informationen möchten wir die Hoffnung vermitteln, dass auch ein Leben mit Krebs lebenswert und erfüllt sein kann.
Wir treffen uns an jedem letzten Mittwoch im Monat. Hierzu laden wir Ärzte, Lymphtherapeuten, Ernährungsfachleute, Krankengymnasten und alle Experten ein, die uns bei der Arbeit mit an Krebs erkrankten Menschen unterstützen können. Gern stehen wir zudem für Einzelgespräche und Telefonkontakte unter Wahrung äußerster Diskretion zur Verfügung.
Nähere Informationen: Brigitta Aldekamp, Tel. 05921/3049700.

Brigitta Aldekamp, Gertrud Schweer, Sonja Altendeitering
Mi., ab 29.07.2015, 19:30 - 21:45 Uhr, 5 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 115
gebührenfrei 15 UStd.
Kurs-Nr. 3165

„Von Kopf bis Fuß auf Leben eingestellt“

Gruppe für Frauen mit Behinderung

In dieser Gruppe treffen sich an jedem ersten Mittwoch im Monat Frauen mit Behinderung und/oder chronischer Erkrankung zum Austausch aber auch um gemeinsam Spaß zu haben, sich nicht „außen vor“ zu fühlen, um gemeinsame Aktionen oder auch Veranstaltungen zu planen und durchzuführen.

Mechthild Lippert
Mi., ab 02.09.2015, 17:00 - 19:15 Uhr, 4 Termine
Bad Bentheim, Fachklinik, Haus des Gastes im Kurpark, Am Bade

Schlaganfall-Hilfe Bentheim

Schlaganfalltelefon

Anonym – vertraulich – ehrenamtlich

05924/1549 von 10.00 bis 12.00 Uhr

www.schlaganfall-hilfe-bentheim.de

Die Folgen eines Schlaganfalls hängen ab vom Grad und der Schwere des Schlaganfalls. In vielen Fällen wirken sie isolierend, plötzlich ist das ganze Leben anders. Der Verlust des Berufslebens, die jähe Aufgabe oder Unterbrechung der Freizeitaktivitäten und die Veränderungen im Privatleben sind für die Betroffenen ein Problem.

Eine persönliche Beratung ist nach Voranmeldung möglich.

Selbsthilfegruppe Schlaganfallpatienten Bentheim

Eine Gruppe für Schlaganfallpatienten/innen in erwerbsfähigem Alter bietet Raum zum Austausch, Information und für gemeinsame Unternehmungen.
Weiterhin plant die Gruppe Informationsveranstaltungen rund ums Thema „Schlaganfall“ und lädt sich Referenten zu bestimmten Fragestellungen in die Gruppe ein.
Die Gruppe wird unterstützt durch Schüler/innen der Fachschule für Ergotherapie Bentheim.

Christiane Werning
Fr., ab 18.09.2015, 15:00 - 17:00 Uhr, 4 Termine
Bad Bentheim, Fachklinik, Haus des Gastes im Kurpark, Am Bade

Schlaganfallgruppe Neuenhaus

Hier treffen sich an jedem dritten Donnerstag im Monat die Schlaganfallpatienten und ihre Angehörigen gemeinsam. In dieser Gruppe geht es eher um die Situation „älterer“ Schlaganfallbetroffener und ihrer Familien. Auch im Alter ist der Wunsch nach Austausch und Informationen vorhanden, auch hier isolieren die Folgen des Schlaganfalls und das ganze Leben kann sich komplett ändern.
Kontakttelefon in der Niedergrafschaft: 05941/925821

Ursula Barkhuis
Do., ab 17.09.2015, 15:00 - 17:00 Uhr, 4 Termine
Neuenhaus, St. Vincenz-Haus, Dackhorstweg 29

Hatha-Yoga

Yoga ist eine aus Indien überlieferte Methode, die mit Körper-, Atem- und Konzentrationsübungen arbeitet. Anfänglich zur Unterstützung anderer Yoga-Formen konzipiert, erfreut sich das Hatha-Yoga heute großer Beliebtheit und wird als eigenständige Yoga-Form betrachtet. Im westlichen Kulturkreis versteht man unter Yoga oft hauptsächlich Hatha-Yoga.

Hatha-Yoga ist eine ausgewogene Methode, mit der Sie Entspannung und Wohlbefinden für Körper, Geist und Seele finden können. Rückengerechte Körper-, Atem- und Entspannungsübungen verhelfen zu mehr Beweglichkeit, Kraft und Energie. Auf sanfte Weise werden die Muskeln gedehnt und Verspannungen gelöst, Schmerzen im Rücken oder Nacken-Schulterbereich können so vermieden werden. Erfahren Sie, wie sich Ihr Körper- und Atembewusstsein verbessert und verfeinert und Sie zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit finden können.

Yoga ist für alle Altersstufen geeignet und setzt keine Gelenkigkeit oder Sportlichkeit voraus. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Isomatte, Decke und warme Socken.

Hatha-Yoga in Nordhorn

Hatha-Yoga – Intensiv

Katrin Schönfeld
Mo., ab 07.09.2015, 18:15 - 19:45 Uhr, 12 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 310
Gebühr: 79,20 € 24 UStd.
Am 05.10. und am 12.10.2015 Vertretung durch Andrea Winter.
Kurs-Nr. 3200

Hatha-Yoga für Frauen

Katrin Schönfeld
Di., ab 08.09.2015, 09:30 - 11:00 Uhr, 12 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 310
Gebühr: 79,20 € 24 UStd.
Am 06.10. und am 13.10.2015 Vertretung durch Andrea Winter.
Kurs-Nr. 3202

Hatha-Yoga am Abend

Vera Bisewski
Di., ab 08.09.2015, 18:00 - 19:30 Uhr, 13 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 310
Gebühr: 85,80 € 26 UStd.
Kurs-Nr. 3204

Hatha-Yoga am Abend

Vera Bisewski
Di., ab 08.09.2015, 19:45 - 21:15 Uhr, 13 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 310
Gebühr: 85,80 € 26 UStd.
Kurs-Nr. 3206

Hatha-Yoga für Fortgeschrittene

Heidi Sebelin
Mi., ab 09.09.2015, 20:00 - 21:30 Uhr, 12 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 310
Gebühr: 79,20 € 24 UStd.
Kurs-Nr. 3208

Hatha-Yoga für Fortgeschrittene

Evelyn Portheine
Mo., ab 07.09.2015, 17:00 - 18:00 Uhr, 12 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 310
Gebühr: 52,80 € 16 UStd.
Kurs-Nr. 3210

Hatha-Yoga

Vera Bisewski
Di., ab 08.09.2015, 16:30 - 17:45 Uhr, 13 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 310
Gebühr: 71,60 € 22 UStd.
Kurs-Nr. 3212

Hatha-Yoga

Johanna Vöcking
Do., ab 17.09.2015, 19:30 - 21:00 Uhr, 12 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 310
Gebühr: 79,20 € 24 UStd.
Kurs-Nr. 3214

Hatha-Yoga

Evelyn Portheine
Mi., ab 09.09.2015, 16:30 - 18:00 Uhr, 12 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 310
Gebühr: 79,20 € 24 UStd.
Kurs-Nr. 3216

Hatha-Yoga

Evelyn Portheine
Mi., ab 09.09.2015, 18:00 - 19:30 Uhr, 12 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 310
Gebühr: 79,20 € 24 UStd.
Kurs-Nr. 3218

Neu: Yin-Yoga

Yin Yoga ist eine sanfte, meditative Yoga-Form. Die Körperübungen werden passiv und ohne Kraftanstrengung ausgeführt und helfen den Energiefluss im Körper anzuregen. Hier finden Sie Zeit und Raum für tiefe Entspannung. Informationen bei der Kursleiterin unter Tel. 05921/3082805.

Sandra Beiermann
Mi., ab 23.09.2015, 09:30 - 11:00 Uhr, 8 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 310
Gebühr: 52,40 € 16 UStd.
Bitte Decke und Kissen mitbringen!
Kurs-Nr. 3220

Power-Yoga

Für die Seele und die Figur
Power-Yoga ist eine fitnessorientierte Yoga-Form, die dynamisch und fließend gestaltet ist.
Die Übungen geben Kraft, lösen Blockaden und der ganze Körper gewinnt an Flexibilität und Ausdauer. Körper, Geist und Seele werden in diesem Yoga-Workout in Einklang gebracht.
Yoga-Kenntnisse sind von Vorteil, aber keine Bedingung. Informationen bei der Kursleiterin unter Tel. 05921/3082805.

Sandra Beiermann
Fr., ab 11.09.2015, 17:30 - 19:00 Uhr, 10 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 310
Gebühr: 66,00 € 20 UStd.
Kurs-Nr. 3222

Power-Yoga für Anfänger

Für die Seele und die Figur
Dieser Kurs ermöglicht einen sanften Einstieg in das Vinyasa Power-Yoga. Leichtere Übungen lösen Körperblockaden und wohltuende Entspannungsphasen geben Kraft für den Alltag. Körper, Geist und Seele kommen durch fließende Bewegungsabfolgen in Einklang. Ein idealer Kurs für alle, die Yoga immer schon einmal ausprobieren wollten!
Informationen bei der Kursleiterin unter Tel. 05921/3082805.

Sandra Beiermann
Fr., ab 11.09.2015, 19:05 - 20:35 Uhr, 10 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 310
Gebühr: 66,00 € 20 UStd.
Kurs-Nr. 3224

Hatha-Yoga in Klausheide

Heidi Sebelin
Mi., ab 09.09.2015, 09:30 - 10:30 Uhr, 12 Termine
Nordhorn, Klausheide, Milchbar, ehem. Hallenbad, Klausheider Weg
Gebühr: 65,60 € 16 UStd.
Kurs-Nr. 3226

Hatha-Yoga in Bad Bentheim

Hatha-Yoga

Anita Buss
Mo., ab 14.09.2015, 17:30 - 19:00 Uhr, 12 Termine
Bad Bentheim, Sporthalle Schürkamp, Am Schürkamp, Gymnastikraum
Gebühr: 79,20 € 24 UStd.
Kurs-Nr. 3240

Hatha-Yoga

Anita Buss
Mo., ab 14.09.2015, 19:15 - 20:45 Uhr, 12 Termine
Bad Bentheim, Sporthalle Schürkamp, Am Schürkamp, Gymnastikraum
Gebühr: 79,20 € 24 UStd.
Kurs-Nr. 3242

Hatha-Yoga

Heidi Sebelin
Di., ab 08.09.2015, 17:30 - 19:00 Uhr, 12 Termine
Bad Bentheim, Sporthalle Schürkamp, Am Schürkamp, Gymnastikraum
Gebühr: 79,20 € 24 UStd.
Kurs-Nr. 3245

Hatha-Yoga in Schüttorf

Hatha-Yoga

Vera Bisewski
Do., ab 10.09.2015, 18:00 - 19:30 Uhr, 12 Termine
Schüttorf, Grundschule auf dem Süsteresch, Süsterstr. 12
Musikraum
Gebühr: 79,20 € 24 UStd.
Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, Decke, Kissen und warme Socken
Kurs-Nr. 3250

Hatha-Yoga

Vera Bisewski
Do., ab 10.09.2015, 19:45 - 21:15 Uhr, 12 Termine
Schüttorf, Grundschule auf dem Süsteresch, Süsterstr. 12
Musikraum
Gebühr: 79,20 € 24 UStd.
Kurs-Nr. 3252

Hatha-Yoga in Ohne

Informationen bei der Kursleiterin unter
Tel. 05971/981048.

Marga Korthues
Mi., ab 12.08.2015, 09:00 - 10:30 Uhr, 7 Termine
Ohne, Ev. ref. Kirche, Gemeindehaus am Friedhof, Haddorfer Str. 2
Gebühr: 46,20 € 14 UStd.
Kurs-Nr. 3256

Hatha-Yoga in Ohne

Informationen bei der Kursleiterin unter
Tel. 05971/981048.

Marga Korthues
Mi., ab 14.10.2015, 09:00 - 10:30 Uhr, 10 Termine
Ohne, Ev. ref. Kirche, Gemeindehaus am Friedhof, Haddorfer Str. 2
Gebühr: 66,00 € 20 UStd.
Kurs-Nr. 3257

Yoga und Hatha-Yoga in Neuenhaus

Power-Yoga

Für die Seele und die Figur
Das Power-Yoga-Programm wirkt ganzheitlich auf Körper und Seele, es regt die Fettverbrennung an und strafft die Körperkonturen. Teilnehmen können Anfängerinnen und auch bereits Geübte.
Informationen bei der Kursleiterin unter
Tel. 05921/3082805.

Sandra Beiermann
Di., ab 15.09.2015, 09:30 - 11:00 Uhr, 10 Termine
Neuenhaus-Veldhausen, Altref. Gemeindehaus, Georgsdorfer Str. 3, Altes Pastorat
Gebühr: 66,00 € 20 UStd.
Kurs-Nr. 3258

Hatha-Yoga am Vormittag

Andrea Winter
Mi., ab 16.09.2015, 09:30 - 11:00 Uhr, 11 Termine
Neuenhaus, Musikschule, Oelweg 26, Raum 1 und Raum 2
Gebühr: 72,60 € 22 UStd.
Kurs-Nr. 3260

Hatha-Yoga

Evelyn Portheine
Di., ab 08.09.2015, 16:30 - 18:00 Uhr, 12 Termine
Neuenhaus, Lise-Meitner Gymnasium, Bosthorst 10
Gebühr: 79,20 € 24 UStd.
Isomatte, Decke und Kissen mitbringen
Kurs-Nr. 3262

Hatha-Yoga

Evelyn Portheine
Di., ab 08.09.2015, 18:00 - 19:30 Uhr, 12 Termine
Neuenhaus, Lise-Meitner Gymnasium, Bosthorst 10
Gebühr: 79,20 € 24 UStd.
Isomatte, Decke mitbringen
Kurs-Nr. 3264

Hatha-Yoga

Evelyn Portheine
Di., ab 08.09.2015, 19:30 - 21:00 Uhr, 12 Termine
Neuenhaus, Lise-Meitner Gymnasium, Bosthorst 10
Gebühr: 79,20 € 24 UStd.
Kurs-Nr. 3266

Hatha-Yoga in Georgsdorf

Hatha-Yoga

Informationen bei der Kursleiterin unter
Tel. 05941/4255.

Andrea Winter
Do., ab 17.09.2015, 18:00 - 19:30 Uhr, 11 Termine
Georgsdorf, Grundschule, Neuer Diek 6
Gebühr: 72,60 € 22 UStd.
Kurs-Nr. 3268

Hatha-Yoga in Uelsen

Hatha-Yoga

Anke Arens
Do., ab 17.09.2015, 09:30 - 11:00 Uhr, 10 Termine
Uelsen, DRK-Heim, van-der-Linde-Hof 5
Gebühr: 66,00 € 20 UStd.
Kurs-Nr. 3270

Hatha-Yoga

Anke Arens
Do., ab 17.09.2015, 19:00 - 20:30 Uhr, 10 Termine
Uelsen, Kindergarten Tabaluga, Neuenhauser Str. 60
Gebühr: 66,00 € 20 UStd.
Kurs-Nr. 3272

Hatha-Yoga in Emlichheim

Hatha-Yoga

Anke Arens
Mi., ab 16.09.2015, 09:30 - 11:00 Uhr, 10 Termine
Emlichheim, Haus Meppelink, Am Kirchplatz 12
Gebühr: 66,00 € 20 UStd.
Kurs-Nr. 3280

Hatha-Yoga

Inge Talitha Strijker
Do., ab 10.09.2015, 18:00 - 19:30 Uhr, 12 Termine
Emlichheim, Ev.-ref. Kindergarten, Kleiner Leuchtturm, Dorfstr. 17
Gebühr: 79,20 € 24 UStd.
Kurs-Nr. 3282

Hatha-Yoga

Inge Talitha Strijker
Do., ab 10.09.2015, 19:30 - 21:00 Uhr, 12 Termine
Emlichheim, Ev.-ref. Kindergarten, Kleiner Leuchtturm, Dorfstr. 17
Gebühr: 79,20 € 24 UStd.
Kurs-Nr. 3284

Hatha-Yoga in Wietmarschen

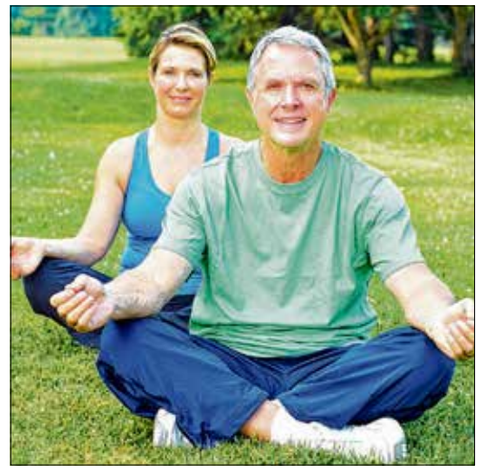
Hatha-Yoga

Informationen bei der Kursleiterin unter
Tel. 0171/2128316.

Renate Koopmann
Mo., ab 07.09.2015, 18:45 - 20:00 Uhr, 9 Termine
Wietmarschen, Ortsteil Lohne, Kindergarten St. Klara, Bayernweg 20
Gebühr: 49,60 € 15 UStd.
Am 12.10.2015 findet kein Unterricht statt.
Kurs-Nr. 3290

Hinweis:

Anmeldungen sind ab sofort möglich!



Hatha-Yoga

Informationen bei der Kursleiterin unter
Tel. 0171/2128316.

Renate Koopmann
Mo., ab 07.09.2015, 20:15 - 21:30 Uhr, 9 Termine
Wietmarschen, Ortsteil Lohne, Kindergarten St. Klara, Bayernweg 20
Gebühr: 49,60 € 15 UStd.
Am 12.10.2015 findet kein Unterricht statt.
Kurs-Nr. 3292

Hatha-Yoga

Heidi Sebelin
Do., ab 10.09.2015, 16:00 - 17:30 Uhr, 12 Termine
Wietmarschen, Packhaus, Lingener Str. 22
Gebühr: 79,20 € 24 UStd.
Kurs-Nr. 3296

Tai Chi Chuan und Qigong in Nordhorn

Tai Chi Chuan für Anfänger und Fortgeschrittene

Langsame, weiche, fließende Bewegungen im Einklang mit dem Atem und den natürlichen Bewegungsmöglichkeiten des Körpers sind die Grundlagen dieser alten chinesischen Selbstverteidigungskunst mit meditativem Charakter.
Beim Ausüben von Tai Chi Chuan steht im Vordergrund das Erlernen einer Form (kurze Form nach Cheng Man Ching), bestehend aus verschiedenen Figuren.
Das Üben der Form hat zum Ziel, die innere und äußere Selbstwahrnehmung zu schulen, Körper und Geist wieder durchlässiger zu machen und damit die eigene Energie besser spüren zu lernen.
Die Übungen wirken harmonisierend auf den Körper, steigern die Beweglichkeit und helfen den Stress abzubauen.

Angelika Kunzmann
Do., ab 01.10.2015, 18:30 - 19:30 Uhr, 9 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 310
Gebühr: 38,00 € 12 UStd.
Kurs-Nr. 3312

Tai Chi Chuan für Fortgeschrittene II

Dieser Kurs beinhaltet das Lernen der Langen Yangform und richtet sich an Teilnehmer, die die Kurzform nach Cheng Man Ching kennen.

Angelika Kunzmann
Do., ab 01.10.2015, 17:30 - 18:30 Uhr, 9 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 310
Gebühr: 38,00 € 12 UStd.
Kurs-Nr. 3314

Qigong für Anfänger und Fortgeschrittene

Gesundheitsschützende Übungen für Körper und Seele

Die jahrtausendealte Bewegungsform Qigong ist Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin. Heute versteht man darunter Übungen in Bewegung und Ruhe, um die lebenserhaltenden Funktionen zu aktivieren, zu stärken und zu stabilisieren. Das Ziel ist größtmögliche Entspannung zur Mobilisierung der Lebensenergie (chinesisch Qi). Die langsam fließenden Bewegungsfolgen regen den Kreislauf an und vertiefen den Atem. Sie dehnen und kräftigen den Körper, machen die Muskeln geschmeidig und haben eine wohltuende Wirkung auf die Wirbelsäule. Die Übungen werden im Stehen ausgeführt und fördern das Wohlbefinden von Leib, Seele und Geist.

Angelika Kunzmann
Di., ab 29.09.2015, 19:00 - 20:00 Uhr, 10 Termine
Nordhorn, Anne-Frank-Schule, von-Behring-Str. 5, Bühne
Gebühr: 42,00 € 13 UStd.
Bitte leichte Sportschuhe mitbringen.
Kurs-Nr. 3318

Qigong für Fortgeschrittene

Gesundheitsschützende Übungen für Körper und Seele

Ein Kurs für Teilnehmer/innen, die schon Erfahrungen im Qigong haben.

Angelika Kunzmann
Mo., ab 28.09.2015, 20:00 - 21:00 Uhr, 10 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 310, 3. OG
Gebühr: 42,00 € 13 UStd.
Bitte warme Socken mitbringen.
Kurs-Nr. 3320

VHS-Bonusheft

Ein Angebot Ihrer Volkshochschule

- Sie besuchen in vier aufeinander folgenden Semestern mindestens 10 Veranstaltungen und zahlen die Gebühren.
- Wir schreiben Ihnen 10% dieser Gebühren (maximal 25 €) gut. Diesen Gutschein können Sie innerhalb eines Jahres ab Ausstellungsdatum bei uns einlösen.
- Ausgeschlossen sind alle Veranstaltungen, die von Dritten (z. B. Arbeitsamt , Betriebe) bezahlt wurden und alle Vorträge mit Abendkasse.
- Das Bonus-Heft ist nicht übertragbar auf andere Personen (z. B. Familienangehörige).

Qigong für Fortgeschrittene

Gesundheitsschützende Übungen für Körper und Seele

Ein Kurs für Teilnehmer/innen, die schon Erfahrungen im Qigong haben.

Angelika Kunzmann
Di., ab 29.09.2015, 17:50 - 18:50 Uhr, 10 Termine
Nordhorn, Anne-Frank-Schule, von-Behring-Str. 5, Bühne
Gebühr: 42,00 € 13 UStd.
Bitte leichte Sportschuhe mitbringen.
Kurs-Nr. 3322

Qigong in Bad Bentheim

Qigong in Bad Bentheim

Gesundheitsfördernde Übungen der traditionellen chinesischen Medizin

Qigong bedeutet die Kultivierung der Lebenskraft durch eigene Übung. Mit Hilfe der Vorstellungskraft, unterstützt durch fließende Bewegungen lenken wir die Lebensenergie im Körper. Mit der Zeit kommt es auf natürliche Weise zu einem Zusammenspiel zwischen Haltung, Bewegung, natürlicher Atmung und geistiger Tätigkeit.

Die Übungen stärken die Konzentration, das Immun-, Nerven- und Verdauungssystem und kräftigen Muskeln, Sehnen und Knochen. Sie fördern Heilungsprozesse und wecken Kreativität und Intuition. Die Wahrnehmung für innere Bewegungen wird geschärft.

Der Kurs richtet sich an Erwachsene jeden Alters, die sich nach dem Alltagsstress einen harmonischen Ausklang des Tages wünschen oder nach einer sanften Methode zur Gesundheitspflege suchen.

Lilla Bachem
Do., ab 10.09.2015, 19:30 - 21:00 Uhr, 13 Termine
Bad Bentheim, Fachklinik, Am Bade 1, Eingang Bentheimer Mineraltherme, Gymnastikhalle
Gebühr: 68,00 € 26 UStd.
Bitte bequeme Kleidung, Decke, kleines Kissen und Stoppersocken mitbringen.
Kurs-Nr. 3238

Stressbewältigung und Entspannung

Progressive Muskelentspannung

„Es gibt vielleicht kein allgemeineres Heilmittel als Ruhe" (Edmund Jacobsen, 1938).

Die Progressive Muskelentspannung ist eine relativ einfache Methode, um die Körpermuskeln gezielt anzuspannen und intensiv zu entspannen bzw. die Verspannungen der Muskeln zu lösen.

E. Jacobsen entwickelte die Progressive Muskelentspannung, um seine Patienten von der inneren Unruhe und dem Verspannungszustand zu befreien: eine Lockerung der Muskulatur erzeugt angenehme Gefühle und Empfindungen. Diese Technik ist leicht und schnell zu erlernen, muss aber regelmäßig geübt werden, damit der Erfolg dauerhaft bleibt. Erst dann ist sie schnell und auch im Stress abrufbar. Erforderlich ist dabei immer etwas Geduld mit sich selbst.

Im Laufe der Zeit wurde die Progressive Muskelentspannung ständig ergänzt und den Bedürfnissen der Zeit angepasst.

Marianne Dubbert-Suhr
Di., ab 15.09.2015, 20:00 - 21:30 Uhr, 10 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 304
Gebühr: 54,00 € 20 UStd.
Bitte bringen Sie warme Socken und eine Decke mit.
Kurs-Nr. 3350

Autogenes Training

für Anfänger

Das Autogenes Training ist heute eine wichtige Möglichkeit, eine schnelle und tiefgreifende Entspannung zu erzielen. Die einfachen und hoch wirksamen Übungen bewirken eine beruhigende und lösende Wirkung auf alle Körperfunktionen, auf den Geist und auf die Seele. Gefördert werden Ruhe, Erholung, Stabilität, verbunden mit mehr Beweglichkeit und Konzentration.

Die Lebensfreude, Kreativität und Phantasie wird gesteigert neben weiteren zahlreichen präventiven Zielsetzungen.

Bei korrekter Anwendung entsteht eine unterstützende ganzheitliche Heilung, die viele gesundheitliche Störungen im Laufe der regelmäßigen Anwendung beseitigt.

Marianne Dubbert-Suhr
Mi., ab 16.09.2015, 20:00 - 21:30 Uhr, 10 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 303
Gebühr: 54,00 € 20 UStd.
Kurs-Nr. 3351

Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung für Anfänger

Ein Einblick in zwei Programme an einem Samstag

Kommen Sie abgespannt nach Hause? Sehnen Sie sich nach Urlaub? Haben Sie viel Stress?

Autogenes Training (AT) und Progressive Muskelentspannung (PMR) sind anerkannte Methoden, eine schnelle und tiefgreifende Entspannung in allen Situationen zu erzielen.

Die einfachen und hochwirksamen Übungen bewirken eine beruhigende und lösende Wirkung auf alle Körperfunktionen, auf den Geist und auf die Seele. Gefördert werden Ruhe, Erholung und Stabilität, verbunden mit mehr Beweglichkeit und Konzentration.

Die Lebensfreude, Kreativität und Phantasie wird gesteigert neben weiteren zahlreichen präventiven Zielsetzungen. Bei korrekter und regelmäßiger Anwendung können viele gesundheitliche Störungen beseitigt werden.

Weitere Informationen bei der Kursleiterin, Tel. 05921/16534.

Marianne Dubbert-Suhr
Sa., 14.11.2015, 10:00 - 15:00 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 310
Gebühr: 34,00 € 6 UStd.
Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke mitbringen.
Kurs-Nr. 3352

Fortsetzung „Gesundheitsbildung" auf Seite 53.

Bad Bentheim

Außenstellenleiter
Joachim Hohl
Telefon 05903/7291

Acryl- und Ölmalerei – die Kunst des realistischen Malens
für Erfahrene und Einsteiger mit Vorkenntnissen
Ilona Tanke-van Dijk
Do., ab 01.10.2015, 19:15 - 21:30 Uhr, 6 Termine
Kurs-Nr. 2339 – Seite 30

Malerische Aussichten
Susanne Gebbeken
Mo., ab 21.09.2015, 19:30 - 21:45 Uhr, 8 Termine
Kurs-Nr. 2351 – Seite 30

„Wie hole ich meine Schokoladenseite aus mir heraus“
Schminkkurs
Claudia Strzoda
Fr., 06.11.2015, 17:00 - 20:00 Uhr
Kurs-Nr. 2851 – Seite 36

Knieschmerzen – moderne Therapiekonzepte
Vortragsreihe „Bentheim Gesund“
Dr. med. Peter Hankmann
Do., 24.09.2015, 19:00 Uhr
Kurs-Nr. 3060 – Seite 44

Schüßler-Salze
Mineralsalze nach Dr. Schüßler
Vortragsreihe „Bentheim Gesund“
Annegret Ischler
Do., 29.10.2015, 19:00 Uhr
Kurs-Nr. 3061 – Seite 44

Diabetes mellitus
Die Versorgung mit Mikronährstoffen
Vortragsreihe „Bentheim Gesund“
Dr. med. Winfried Keuthage
Di., 24.11.2015, 19:00 Uhr
Kurs-Nr. 3062 – Seite 44

Herzinsuffizienz – wenn der Herzmuskel versagt!
Vortragsreihe „Bentheim Gesund“
Dr. med. Wolfgang Hemme
Do., 28.01.2016, 19:00 Uhr
Kurs-Nr. 3063 – Seite 44

Neurodermitis – wenn der Juckreiz das Leben bestimmt!
Vortragsreihe „Bentheim Gesund“
Dr. med. Ansgar J. Weyergraf
Di., 15.03.2016, 19:00 Uhr
Kurs-Nr. 3065 – Seite 45

Schlafstörungen
Vortragsreihe „Bentheim Gesund“
Dr. med. Susanne Tempel
Do., 21.04.16, 19:00 Uhr
Kurs-Nr. 3066 – Seite 45

Herzerkrankungen: Effektive Medikamente zur „Blutverdünnung“
Vortragsreihe „Bentheim Gesund“
Dr. med. Heiner Walles
Do., 26.05.2016, 19:00 Uhr
Kurs-Nr. 3067 Seite 45

Qigong in Bad Bentheim
Gesundheitsfördernde Übungen der traditionellen chinesischen Medizin
Lilla Bachem
Do., ab 10.09.2015, 19:30 - 21:00 Uhr, 13 Termine
Kurs-Nr. 3238 – Seite 48

Hatha-Yoga
Anita Buss
Mo., ab 14.09.2015, 17:30 - 19:00 Uhr, 12 Termine
Mo., ab 14.09.2015, 19:15 - 20:45 Uhr, 12 Termine
Kurs-Nr. 3240/3242 – Seite 46

Hatha-Yoga
Heidi Sebelin
Di., ab 08.09.2015, 17:30 - 19:00 Uhr, 12 Termine
Kurs-Nr. 3245 – Seite 46

Golfkurs für Einsteiger
Kurs im September
Chris Carter
Golfclub Euregio Bad Bentheim
Sa., 05.09.2015, 14:00 - 16:00 Uhr
Sa., 12.09.2015, 14:00 - 16:00 Uhr
Sa., 19.09.2015, 14:00 - 16:00 Uhr
Kurs-Nr. 3539 – Seite 55

BBP – Bauch, Beine, Po Workout
Doris Ketteler
Mi., ab 16.09.2015, 18:00 - 19:00 Uhr, 12 Termine
Kurs-Nr. 3542 – Seite 55

Step-Aerobic
Doris Ketteler
Mi., ab 16.09.2015, 19:00 - 20:00 Uhr, 12 Termine
Kurs-Nr. 3544 – Seite 55

Gymnastik nach Pilates für Einsteiger
Doris Ketteler
Mi., ab 16.09.2015, 20:00 - 21:00 Uhr, 12 Termine
Kurs-Nr. 3546 – Seite 55

Neu: Duits voor Nederlanders I
voor beginners
Bernadette Vernim
Di., ab 15.09.2015, 17:15 - 18:45 Uhr, 12 Termine
Kurs-Nr. 4183 – Seite 77

Duits voor Nederlanders IV
voor gevorderden
Bernadette Vernim
Di., ab 15.09.2015, 19:00 - 20:30 Uhr, 12 Termine
Kurs-Nr. 4184 – Seite 77

Englisch 55+ A1 VII
für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen
Petra Meendermann
Mi., ab 09.09.2015, 19:00 - 20:30 Uhr, 15 Termine
Kurs-Nr. 4486 – Seite 67

Italienisch A2
für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen
Marisa Wuttke
Do., ab 10.09.2015, 18:00 - 19:30 Uhr, 12 Termine
Kurs-Nr. 4816 – Seite 72

Word, Excel & PowerPoint
Praxisorientierte Einführung in Bad Bentheim-Gildehaus
Thomas Adriaans
Mo., ab 28.09.2015, 18:45 - 21:15 Uhr, 6 Termine
Kurs-Nr. 5282 – Seite 80

Schüttorf

Außenstellenleiter
Bernhard Kröner
Telefon 05923/1784
Mobil 0162/3130909
bernhard.kroener@ewetel.net

Ich bin gebürtiger Schüttorfer, habe drei erwachsene Kinder und bin als Lehrer an der Oberschule Schüttorf tätig. Als VHS-Dozent in Springe und Nordhorn habe ich selbst viele gute Erfahrungen machen können.

Mein besonderes Interesse gilt einem breit gefächerten VHS-Angebot aus vielen Bereichen. Ich verstehe mich als Ansprechpartner mit guten Vernetzungen in den Bereichen Bildung, Sport und Kommunalpolitik.

Gern möchte ich den Draht zu den „Bildungswilligen“ vor Ort verbessern und Ihre Wünsche und Anregungen aufnehmen.

Die Entwicklung der Textilindustrie in der Obergrafschaft
Geschichtswerkstatt der VHS
Dr. Werner Rohr/Jutta Bonge
Mi., ab 16.09.2015, 19:00 - 21:15 Uhr, 12 Termine
Kurs-Nr. 1183 – Seite 10

Unterhaltsames Gedächtnistraining ohne Leistungsdruck
für Einsteiger und Fortgeschrittene jeden Alters
Dorothea Schmidt
Di., ab 13.10.2015, 09:30 - 11:00 Uhr, 8 Termine
Kurs-Nr. 1255 – Seite 39

Erste Grafschafter Klimaradtour
Rund um Schüttorf
Dozententeam
So., 06.09.2015, 13:30 - 17:30 Uhr
Kurs-Nr. 1410 – Seite 11

Besichtigung Rönne-Technik
Henrik Schulte-Bernd, Geschäftsführer
Di., 29.09.2015, 18:00 - 20:15 Uhr
Kurs-Nr. 1412 – Seite 11

Nähen
für Anfänger und Fortgeschrittene
Annegret Glüpker
Di., ab 22.09.2015, 19:00 - 22:00 Uhr, 4 Termine
Kurs-Nr. 2815 – Seite 36

Nähen – Lieblingsstücke für Babys und Kleinkinder
für Anfänger und Fortgeschrittene
Annegret Glüpker
Mi., ab 18.11.2015, 19:00 - 22:00 Uhr, 3 Termine
Kurs-Nr. 2816 – Seite 36

„Wie hole ich meine Schokoladenseite aus mir heraus“
Schminkkurs
Claudia Strzoda
Fr., 20.11.2015, 17:00 - 20:00 Uhr
Kurs-Nr. 2852 – Seite 36

Hatha-Yoga
Vera Bisewski
Do., ab 10.09.2015, 18:00 - 19:30 Uhr, 12 Termine
Do., ab 10.09.2015, 19:45 - 21:15 Uhr, 12 Termine
Kurs-Nr. 3250/3252 – Seite 46/47

Hatha-Yoga in Ohne
Marga Korthues
Mi., ab 12.08.2015, 09:00 - 10:30 Uhr, 7 Termine
Do., ab 10.09.2015, 19:45 - 21:15 Uhr, 12 Termine
Kurs-Nr. 3256/3257 – Seite 47

Fitness und Gymnastik für Frauen
Auch für Einsteigerinnen
Doris Ketteler
Mo., ab 21.09.2015, 13:45 - 14:45 Uhr, 12 Termine
Di., ab 22.09.2015, 13:45 - 14:45 Uhr, 12 Termine
Kurs-Nr. 3466/3468 – Seite 56

Wenn Männer kochen...
Annegret Glüpker
Mi., ab 14.10.2015, 19:00 - 22:00 Uhr, 3 Termine
Kurs-Nr. 3912 – Seite 59

Kochclub für Frauen
Annegret Glüpker
Mi., 30.09.2015, 19:00 - 22:00 Uhr
Kurs-Nr. 3915 – Seite 60

Wir backen diverse Flamm- und Zwiebelkuchen
Annegret Glüpker
Do., 01.10.2015, 19:00 - 22:00 Uhr
Kurs-Nr. 3950 – Seite 62

Herbstliche Gerichte
Kochkurs
Annegret Glüpker
Do., ab 08.10.2015, 19:00 - 22:00 Uhr, 2 Termine
Kurs-Nr. 3951 – Seite 62

Adventsbäckerei
Annegret Glüpker
Do., ab 12.11.2015, 18:30 - 22:00 Uhr, 2 Termine
Kurs-Nr. 3972 – Seite 62

Hochgenuss für die Festtage
Kochkurs
Annegret Glüpker
Do., 26.11.2015, 19:00 - 22:00 Uhr
Kurs-Nr. 3978 – Seite 63

Let‘s talk English B1
Conversation course for intermediate students
Georgiana Bana
Do., ab 11.02.2016, 19:00 - 20:30 Uhr, 15 Termine
Kurs-Nr. 4447 – Seite 66

Erste Schritte mit dem PC
Einführungskurs für Senioren
Thomas Adriaans
Fr., ab 02.10.2015, 15:00 - 17:15 Uhr, 6 Termine
Kurs-Nr. 5120 – Seite 90

Erste Schritte mit dem PC II
Aufbaukurs für Senioren
Thomas Adriaans
Fr., ab 27.11.2015, 15:00 - 17:15 Uhr, 6 Termine
Kurs-Nr. 5121 – Seite 90

Word, Excel & PowerPoint (mit Office 2010)
Praxisorientierte Einführung
Thomas Adriaans
Fr., ab 02.10.2015, 18:45 - 21:15 Uhr, 6 Termine
Kurs-Nr. 5280 – Seite 80

E-Book-Reader Einführungskurs
Thomas Adriaans
Sa., 16.01.2016, 09:15 - 11:30 Uhr
Mi., 20.01.2016, 17:15 - 20:00 Uhr
Kurs-Nr. 5634/5635 – Seite 89

Neuenhaus

Außenstellenleiterin
Monika Plümers
Telefon 05941/1230

Seit meiner Zeit als hauptberufliche Mitarbeiterin für die VHS habe ich es als Herausforderung angesehen, zusammen mit meinen VHS-Kollegen/innen ein facettenreiches Angebot an Kursen anzubieten.
Nun, im „Ruhestand“, bin ich nach wie vor mit viel Spaß dabei und freue mich über jede Rückmeldung und neue Anregungen zum Bildungsangebot in Neuenhaus.

Innovative Hausgerätesteuerung
Marc Jansen
Di., 06.10.2015, 19:00 - 21:15 Uhr
Kurs-Nr. 1413 – Seite 11

Malerei – von der Idee zum Bild
Abendkurs
Hannes Hiller
Di., ab 06.10.2015, 18:30 - 20:45 Uhr, 6 Termine
Kurs-Nr. 2337 – Seite 29

Filzen für Anfänger
Wochenendworkshop
Gudrun Hartjens
Fr., 25.09.2015, 18:00 - 22:00 Uhr
Sa., 26.09.2015, 09:00 - 16:00 Uhr
Kurs-Nr. 2441 – Seite 32

Schneidern für die Kleinsten
für junge und werdende Mütter
Anke Hinken, Damenschneidermeisterin
Mi., ab 07.10.2015, 20:00 - 22:00 Uhr, 6 Termine
Kurs-Nr. 2805 – Seite 35

Weihnachtsnähen
Wochenendseminar
Anke Hinken, Damenschneidermeisterin
Mi., 02.12.2015, 20:00 - 20:45 Uhr
Sa., 05.12.2015, 09:00 - 13:00 Uhr
So., 06.12.2015, 09:00 - 13:00 Uhr
Kurs-Nr. 2807 – Seite 35

„Herz in Gefahr“ – Koronare Herzkrankheit und Herzinfarkt
Veranstaltung im Rahmen der Herzwochen 2015
Dr. Amrane Rouar, Oberarzt
Mi., 18.11.2015, 17:00 - 19:15 Uhr
Kurs-Nr. 3051 – Seite 43

Power-Yoga
Für die Seele und die Figur
Sandra Beiermann
Di., ab 15.09.2015, 09:30 - 11:00 Uhr, 10 Termine
Kurs-Nr. 3258 – Seite 47

Hatha-Yoga
Andrea Winter
Mi., ab 16.09.2015, 09:30 - 11:00 Uhr, 11 Termine
Do., ab 17.09.2015, 18:00 - 19:30 Uhr, 11 Termine
Kurs-Nr. 3260/3268 – Seite 47

Hatha-Yoga
Evelyn Portheine
Di., ab 08.09.2015, 16:30 - 18:00 Uhr, 12 Termine
Di., ab 08.09.2015, 18:00 - 19:30 Uhr, 12 Termine
Di., ab 08.09.2015, 19:30 - 21:00 Uhr, 12 Termine
Kurs-Nr. 3262/3264/3266 – Seite 47

Funktionelle Gymnastik
für Senioren in Veldhausen
Karin van der Kamp
Mo., ab 14.09.2015, 18:30 - 19:30 Uhr, 12 Termine
Kurs-Nr. 3482 – Seite 56

Fit und in Form
Inge Jansen
Mo., ab 14.09.2015, 18:30 - 19:30 Uhr, 11 Termine
Mo., ab 14.09.2015, 19:30 - 20:30 Uhr, 11 Termine
Kurs-Nr. 3680/3682 – Seite 56

Pilates für Einsteiger
Manuela Banneke
Mo., ab 14.09.2015, 17:00 - 18:00 Uhr, 15 Termine
Kurs-Nr. 3770 – Seite 56

Step-Fatburner für Anfänger
Manuela Banneke
Mo., ab 14.09.2015, 18:00 - 19:00 Uhr, 15 Termine
Kurs-Nr. 3772 – Seite 56

Problemzonen-Gymnastik
Manuela Banneke
Mo., ab 14.09.2015, 19:00 - 20:00 Uhr, 15 Termine
Kurs-Nr. 3774 – Seite 56

Ich beweg mich – Pilates
Sanftes Training mit schnellen Erfolgen
Manuela Banneke
Mi., ab 16.09.2015, 16:00 - 17:00 Uhr, 15 Termine
Kurs-Nr. 3776 – Seite 56

Step-Fatburner
Manuela Banneke
Mi., ab 16.09.2015, 17:00 - 18:00 Uhr, 15 Termine
Mi., ab 16.09.2015, 18:00 - 19:00 Uhr, 15 Termine
Kurs-Nr. 3778/3780 – Seite 56

Dance-Step I
Manuela Banneke
Mi., ab 16.09.2015, 19:00 - 20:00 Uhr, 15 Termine
Kurs-Nr. 3782 – Seite 57

Gesundheits- und Figurtraining
Manuela Banneke
Mi., ab 16.09.2015, 09:00 - 10:00 Uhr, 15 Termine
Kurs-Nr. 3784 – Seite 57

Kochen für Teenies von 12 bis 17 Jahren
Lieblingsessen selbst gemacht
Gudrun Hartjens/Sonja Pahnke-Berens
Fr., ab 06.11.2015, 15:00 - 18:00 Uhr, 3 Termine
Kurs-Nr. 3944 – Seite 62

Englisch A1 II
für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen
Nicole Lorenz
Di., ab 15.09.2015, 20:00 - 21:30 Uhr, 15 Termine
Kurs-Nr. 4404 – Seite 64

Englisch 55+ A1 VI
für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen
Nicole Lorenz
Di., ab 15.09.2015, 18:15 - 19:45 Uhr, 15 Termine
Kurs-Nr. 4485 – Seite 67

Erste Schritte mit dem PC
Einführungskurs für Senioren
Werner Hemmers
Mi., ab 07.10.2015, 16:00 - 18:15 Uhr, 8 Termine
Kurs-Nr. 5132 – Seite 90

Emlichheim

Außenstellenleiter
Heinz Küter-Luks
Telefon 05943/4846

Besichtigung Bioenergiekraftwerk in Emlichheim
Dozententeam
Fr., 04.12.2015, 15:00 - 17:15 Uhr
Kurs-Nr. 1418 – Seite 12

Leuchtendes Pastell!
Helga Jansen
Mi., ab 16.09.2015, 09:30 - 11:45 Uhr, 8 Termine
Do., ab 17.09.2015, 19:30 - 21:45 Uhr, 8 Termine
Kurs-Nr. 2353/2354 – Seite 30

Ausstellung „Pastellmalerei“
Arbeitsergebnisse aus den Seminaren von Helga Jansen
Helga Jansen
Sa., ab 12.09.2015, 08:30 - 17:00 Uhr, 18 Termine
Kurs-Nr. 2355 – Seite 31

Bildhauerwerkstatt – Figürliches Modellieren
Hannes Hiller
Mo., ab 21.09.2015, 19:30 - 21:45 Uhr, 10 Termine
Kurs-Nr. 2429 – Seite 31

Farbberatung: Einfach gut aussehen
Anke Brooksnieder
Do., 08.10.2015, 17:00 - 21:30 Uhr
Kurs-Nr. 2850 – Seite 36

Hatha-Yoga
Anke Arens
Mi., ab 16.09.2015, 09:30 - 11:00 Uhr, 10 Termine
Kurs-Nr. 3280 – Seite 47

Hatha-Yoga
Inge Talitha Strijker
Do., ab 10.09.2015, 18:00 - 19:30 Uhr, 12 Termine
Do., ab 10.09.2015, 19:30 - 21:00 Uhr, 12 Termine
Kurs-Nr. 3282/3284 – Seite 47

Fit in die Woche
Gisela Schmidt
Mo., ab 07.09.2015, 09:00 - 10:00 Uhr, 13 Termine
Mo., ab 07.09.2015, 10:10 - 11:10 Uhr, 13 Termine
Kurs-Nr. 3550/3552 – Seite 57

Ich beweg mich: Fitmacher
Gisela Schmidt
Do., ab 10.09.2015, 09:00 - 10:00 Uhr, 13 Termine
Do., ab 10.09.2015, 19:00 - 20:00 Uhr, 13 Termine
Kurs-Nr. 3554/3556 – Seite 57

Step-Aerobic für Fortgeschrittene
Gisela Schmidt
Do., ab 10.09.2015, 10:10 - 11:10 Uhr, 13 Termine
Mo., ab 07.09.2015, 19:00 - 20:00 Uhr, 13 Termine
Do., ab 10.09.2015, 17:45 - 18:45 Uhr, 13 Termine
Kurs-Nr. 3560/3562/3564 – Seite 57/58

Funktionelle Gymnastik
Gesund sein – gesund bleiben!
Elke Borghorst
Mo., ab 14.09.2015, 19:00 - 20:00 Uhr, 12 Termine
Mi., ab 16.09.2015, 17:00 - 18:00 Uhr, 12 Termine
Kurs-Nr. 3570/3572 – Seite 58

Männer kochen mit Köchen der Region
Hartmut Beerlink/Ralf Schallenberg
Mi., ab 09.09.2015, 19:00 - 21:15 Uhr, 4 Termine
Kurs-Nr. 3916 – Seite 60

Vegane Küche – Geschmackserlebnisse mit Tofu
Angelique Neutel-Bos
Di., 13.10.2015, 18:45 - 21:45 Uhr
Kurs-Nr. 3917 – Seite 60

Veganes Weihnachtsmenü
Angelique Neutel-Bos
Mo., 16.11.2015, 18:45 - 21:45 Uhr
Kurs-Nr. 3918 – Seite 60

Gemeinsam kochen
Zwanette Berger
Do., ab 15.10.2015, 19:30 - 22:30 Uhr, 3 Termine
Kurs-Nr. 3924 – Seite 60

Duits voor Nederlanders in Laar
voor gevorderden
Lianne Zwaferink-Wemmenhove
Do., ab 17.09.2015, 19:30 - 21:00 Uhr, 14-tägig.
Kurs-Nr. 4192 – Seite 77

Duits voor Nederlanders in Laar
voor gevorderden
Lianne Zwaferink-Wemmenhove
Do., ab 04.02.2016, 19:30 - 21:00 Uhr, 14-tägig.
Kurs-Nr. 4193 – Seite 77

EDV-Grundkurs für Frauen
Einführungskurs
Jutta Hansmann
Mi., ab 04.11.2015, 18:30 - 20:45 Uhr, 6 Termine
Kurs-Nr. 5128 – Seite 79

Word, Excel & PowerPoint
Praxisorientierte Einführung
Thomas Adriaans
Di., ab 01.12.2015, 18:45 - 21:15 Uhr, 6 Termine
Kurs-Nr. 5283 – Seite 80

Gestalten eines Fotobuchs am Laptop
Jutta Hansmann
Mi., ab 07.10.2015, 18:30 - 20:45 Uhr, 2 Termine
Kurs-Nr. 5424 – Seite 87

EDV-Ferienakademie
Kurs in den Herbstferien
Maria-Theresia Kerperin
Mo., ab 19.10.2015, 10:00 - 11:30 Uhr, 5 Termine
Kurs-Nr. 5625 – Seite 88

E-Book-Reader Einführungskurs
Download und Installation
Thomas Adriaans
Mi., 27.01.2016, 18:00 - 18:45 Uhr
Mi., 27.01.2016, 19:00 - 20:30 Uhr
Kurs-Nr. 5639/5640 – Seite 89

Uelsen

Außenstellenleiter
Detlef Garde
Telefon 05942/922932

Ich wurde in Osnabrück geboren, kam 1961 in die Grafschaft und wohne seit 2004 im schönen Uelsen.

Seit September 2013 bin ich als Ansprechpartner der VHS für die Außenstelle Uelsen im Einsatz. In der Vergangenheit habe ich bereits viele Jahre für die VHS als Kursleiter im Bereich der Neuen Technologien gearbeitet.

Als ehemaliger Schulleiter der Realschule Uelsen bin ich der Samtgemeinde verbunden. So lassen sich organisatorische Angelegenheiten leichter regeln. Gerne höre ich Ihre Fragen, Anregungen und Hinweise unter der Telefonnummer 05942/922932 oder unter der E-Mail-Adresse dgjk.garde@online.de

Herbstkräuter- und Beerenseminar am Bronzezeithof
Sieglinde Fink, Dipl. Biologin
Sa., 26.09.2015, 10:00 - 16:00 Uhr
Kurs-Nr. 1408 – Seite 24

Besichtigung der Biogasanlage Hogt-Weersmann
Dozententeam
Fr., 11.09.2015, 18:00 - 20:15 Uhr
Kurs-Nr. 1411 – Seite 11

Weidenkörbe flechten auf dem Bronzezeithof
Wochenendworkshop
Gudrun Hartjens
Fr., ab 18.09.2015, 18:00 - 21:30 Uhr, 3 Termine
Kurs-Nr. 2440 – Seite 32

Hatha-Yoga
Anke Arens
Do., ab 17.09.2015, 09:30 - 11:00 Uhr, 10 Termine
Do., ab 17.09.2015, 19:00 - 20:30 Uhr, 10 Termine
Kurs-Nr. 3270/3272 – Seite 47

Gymnastik für die Wirbelsäule

Helga Beuker
Mo., ab 07.09.2015, 18:00 - 19:00 Uhr, 10 Termine
Kurs-Nr. 3490 – Seite 57

Body-Fit

Gesine Kirchmeier
Mo., ab 07.09.2015, 19:00 - 20:00 Uhr, 14 Termine
Mo., ab 07.09.2015, 20:00 - 21:00 Uhr, 14 Termine
Kurs-Nr. 3690/3692 – Seite 57

Bodyforming – Muskeltraining

für Anfänger und Fortgeschrittene

Nicole Tenfelde
Di., ab 08.09.2015, 19:00 - 20:00 Uhr, 12 Termine
Di., ab 08.09.2015, 20:00 - 21:00 Uhr, 12 Termine
Kurs-Nr. 3694/3696 – Seite 57

English Conversation A2

Morning Conversation Class

Nicole Lorenz
Di., ab 15.09.2015, 09:30 - 11:00 Uhr, 15 Termine
Kurs-Nr. 4442 – Seite 65

Erste Schritte mit dem PC

Einführungskurs für Senioren

Thomas Adriaans
Mi., ab 30.09.2015, 15:15 - 17:30 Uhr, 6 Termine
Kurs-Nr. 5123 – Seite 90

Word, Excel & PowerPoint (mit Office 2010)

Praxisorientierte Einführung

Thomas Adriaans
Mi., ab 30.09.2015, 18:45 - 21:15 Uhr, 6 Termine
Kurs-Nr. 5281 – Seite 80

Wietmarschen-Lohne

Außenstellenleiterin
Anke Wolter
Telefon 05908/8063

Heizen mit Biomasse

Holzpelletheizungen, Kamine und Co

Harald Fricke, Kompetenzzentrum 3N
Do., 05.11.2015, 19:00 - 21:15 Uhr
Kurs-Nr. 1416 – Seite 12

Auf den Spuren der Farben

Acryl- und Aquarellmalerei für Anfänger und Fortgeschrittene

Wolfgang Tautz
Do., ab 08.10.2015, 15:30 - 18:30 Uhr, 6 Termine
Kurs-Nr. 2338 – Seite 29

Hatha-Yoga

Renate Koopmann
Mo., ab 07.09.2015, 18:45 - 20:00 Uhr, 9 Termine
Mo., ab 07.09.2015, 20:15 - 21:30 Uhr, 9 Termine
Kurs-Nr. 3290/3292 – Seite 47

Hatha-Yoga

Heidi Sebelin
Do., ab 10.09.2015, 16:00 - 17:30 Uhr, 12 Termine
Kurs-Nr. 3296 – Seite 47

Kochkurs für Männer am Montag

Ralf Schallenberg
Mo., ab 07.09.2015, 19:30 - 21:45 Uhr, 3 Termine
Kurs-Nr. 3902 – Seite 59

Kochkurs am Montag

Ralf Schallenberg
Mo., ab 21.09.2015, 19:00 - 21:15 Uhr, 3 Termine
Kurs-Nr. 3905 – Seite 59

Kochkurs für Paare

Ralf Schallenberg
Fr., ab 04.09.2015, 18:30 - 20:45 Uhr, 4 Termine
Kurs-Nr. 3909 – Seite 59

Kochkurs für Männer am Montag

Ralf Schallenberg
Mo., ab 14.09.2015, 19:30 - 21:45 Uhr, 3 Termine
Kurs-Nr. 3913 – Seite 59

Kochkurs für Paare

Ralf Schallenberg
Mo., 28.09.2015, 18:30 - 20:45 Uhr, 3 Termine
Kurs-Nr. 3914 – Seite 59

Autogenes Training

für Anfänger

Das Autogene Training ist eine sehr erfolgreiche Entspannungsmethode. Sie lernen, wie Sie sich selbst in einen Zustand der Entspannung bringen können - ganz ohne Hilfsmittel und fast überall anwendbar. Bei regelmäßiger Anwendung erhöhen Sie auf diese Weise langfristig Ihre Stresstoleranz und verringern gleichzeitig körperliche Stresssignale.
Der Kurs richtet sich an alle, die lernen wollen, sich besser zu entspannen. Er ist gut geeignet für Personen, die oft unter Stress stehen, sich ausgebrannt und energielos fühlen, mit den Zähnen knirschen und sich allgemein angespannt fühlen.
Das können Sie mit Autogenem Training erreichen:
Schnell Energie und Kraft tanken, Stress abbauen, gut ein- und durchschlafen, körperliche Beschwerden lindern, Muskelverspannung abbauen, den Blutdruck regulieren, Magen- und Darmbeschwerden lindern, Konzentrationsfähigkeit steigern und schneller lernen, leistungsfähiger und belastbarer werden, mehr Lebensfreude entwickeln, Ihr Selbstbewusstsein stärken und kreativer werden.
Bei allen schweren Erkrankungen oder Unsicherheit fragen Sie bitte vorab Ihren Arzt.
Die Kursleiterin ist geprüfte Sportfachwirtin und Expertin für Entspannungsmethoden und Stressmanagement.

Marloes Göke
Do., ab 15.10.2015, 19:00 - 20:00 Uhr, 10 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 314
Gebühr: 54,00 € 13 UStd.
Bitte mitbringen: 1-2 Decken und Kissen oder Knierolle. Bequeme Kleidung ist empfehlenswert.
Kurs-Nr. 3353

Erfolgreiches Stressmanagement

Auf Dauer gesund und leistungsfähig bleiben

Stress ist eines der größten Gesundheitsrisiken unseres 21. Jahrhunderts. Nach den Studien der deutschen Krankenkassen steht jeder zweite unter Druck und rund 9 Millionen Deutsche sind von Burnout betroffen. Es kann jeden treffen, unabhängig von Berufstand und Alter.
Was man selbst tun kann, um dauerhaft gesund und leistungsfähig zu bleiben, wird in diesem Seminar gezielt erarbeitet. Denn nur wer die frühen Anzeichen für einen Burnout kennt, kann sich auch selbst schützen.
Überprüfen Sie Ihr persönliches Risikopotenzial und lernen Sie effektive Methoden des Stressmanagements kennen.
Wie kann ich die Anforderungen des Alltags besser bewältigen? Wie kann man den Teufelskreis Burnout vermeiden? Wie finde ich wieder Zeit für mich? Welche Aktivitäten schaffen einen Ausgleich? Wo fange ich am besten an?
Einen Teil der Themen erarbeiten Sie in dem Seminar alleine oder in Kleingruppen. Zwischendurch lernen Sie wohltuende Entspannungsübungen kennen und können „auftanken“.
Die Seminarleiterin ist geprüfte Sportfachwirtin, Burnout-Coach und Expertin für Entspannungsmethoden und Stressmanagement.

Marloes Göke
Fr., 25.09.2015, 16:00 - 20:00 Uhr
Sa., 26.09.2015, 14:00 - 18:00 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 313
Gebühr: 56,00 € 10 UStd.
Bitte Decke, kleines Kissen und Wollsocken für die Entspannungsübungen mitbringen.
Kurs-Nr. 3354

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Millionen Menschen in Deutschland leiden unter krankmachendem Stress.
Dieser kann reale Ursachen wie starke Belastungen im Beruf oder Konflikte in der Beziehung haben.Andere Stresssituationen werden in der Phantasie geboren. Sorgen um die materielle Existenz oder die Gesundheit, Angst vor Versagen oder dem Verlust des Partners sind häufige Szenarien.
Die Achtsamkeitspraxis kann hier einen Ausweg bieten. Ihre Integration in das tägliche Leben
- hilft Stresssituationen und widrige Lebensumstände besser zu bewältigen
- unterstützt nachhaltig bei körperlichen und seelischen Beschwerden
- gibt Selbstvertrauen und neuen Lebensmut in schwierigen Lebensphasen
- vergrößert die Fähigkeit zur Entspannung
- verringert das Risiko körperlicher oder seelischer Erkrankungen.

Die positiven Wirkungen der Achtsamkeitspraxis sind durch zahlreiche Studien belegt. Das Achtsamkeit basierte Übungsprogramm zur Stressreduzierung (MBSR) wurde in den USA von Jon Kabat-Zinn entwickelt und erfolgreich mit Menschen praktiziert, die unter chronischen Beschwerden leiden.
Ein MBSR-Kurs besteht aus
- Übungen zur Körperwahrnehmung (Body Scan)
- einfachen Körperübungen (Yoga)
- geführten Meditationen
- themenbezogenen Vorträgen
- Übungen für zu Hause und den Alltag

Kursablauf:
Acht wöchentliche Kurseinheiten und ein Übungstag an einem Samstag.
Dieser Termin wird in der Gruppe festgelegt. Der Dozent ist ausgebildeter MBSR-Trainer.
Informationen auch beim Kursleiter unter
Tel. 05924/785025.

Rolf Schüler
Do., ab 29.10.2015, 18:30 - 20:45 Uhr, 9 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 314, 3. OG
Gebühr: 78,00 € 30 UStd.
Bitte eine warme Decke mitbringen.
Kurs-Nr. 3358

Bewegung und Fitness in Nordhorn

Wirbelsäulengymnastik und Entspannung

„Rücken-Fit“

Rückenbeschwerden lassen sich durch gezielte Gymnastik vermeiden. Je intensiver die Bauch-, Beckenboden- und Rückenmuskulatur trainiert wird, desto besser ist die empfindliche Wirbelsäule geschützt. Entspannungsübungen am Ende der Stunde steigern das Wohlbefinden.

Margret Rogaschewski
Di., ab 15.09.2015, 15:45 - 16:45 Uhr, 11 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 314
Gebühr: 39,00 € 15 UStd.
Kurs-Nr. 3400

Fit bis in hohe Alter

„Wer rastet, der rostet“

Funktionsgymnastik und Koordinationsübungen richten sich an Seniorinnen und Senioren, die ihre Beweglichkeit bis ins hohe Alter erhalten und verbessern wollen. Die Stunden enden mit Entspannungsübungen.

Margret Rogaschewski
Di., ab 15.09.2015, 14:30 - 15:30 Uhr, 11 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 314
Gebühr: 39,00 € 15 UStd.
Kurs-Nr. 3402

Funktions- und Wirbelsäulengymnastik

Rückenschmerzen sind eine echte Volkskrankheit. Ausgleichende Bewegungen zur Stabilisierung der Rückenmuskulatur sind deshalb so wichtig wie nie zuvor. Starke und leistungsfähige Muskeln können Ihren Rücken schmerzfrei und flexibel halten. Dieses Rückentraining geht auf Körper- und Haltungsschulung, Kräftigung der gesamten Muskulatur – speziell

auch der Wirbelsäule – ein.
Das Training bei flotter Musik enthält auch Übungen für die Ausdauer und zur Entspannung.

Christian Poth
Di., ab 15.09.2015, 18:30 - 19:30 Uhr, 12 Termine
Nordhorn, Vechtetalschule, Mückenweg 96, Gymnastikhalle
Gebühr: 46,00 € 16 UStd.
Bitte Isomatte mitbringen.
Kurs-Nr. 3408

XXL-Gymnastik für Frauen mit Übergewicht

Ein speziell auf Frauen mit Übergewicht ausgerichtetes Bewegungsprogramm, das den Einstieg in die sportliche Aktivität erleichtert. Bewegung mit Musik motiviert und fördert das geistige und körperliche Wohlbefinden. Der Wunsch, verlorene Kraft und Leistungsfähigkeit wieder zu erlangen und dabei evtl. das Gewicht zu reduzieren, wird erfüllt.

Sonja Heeger
Mo., ab 14.09.2015, 10:00 - 11:15 Uhr, 12 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 314
Gebühr: 54,00 € 20 UStd.
Kurs-Nr. 3418

‚Powerman‘

Fitness für Männer

Immer mehr Menschen klagen über Haltungs-, Bandscheiben- und Wirbelsäulenbeschwerden. Tun Sie etwas dagegen! Durch funktionelle Gymnastik mit Kräftigungs-, Dehn- und Koordinationsübungen für den gesamten Bewegungsapparat wird die Belastungs- und Bewegungsfähigkeit gefördert. Ein leichtes Herz-Kreislauf-Training rundet die Übungsstunde ab.

Günter Hetmank
Di., ab 08.09.2015, 20:00 - 21:30 Uhr, 12 Termine
Nordhorn, Anne-Frank-Schule, von-Behring-Str. 5, Turnhalle
Gebühr: 48,00 € 24 UStd.
Kurs-Nr. 3420

Bodyfitness

Bodyfitness ist ein ganzheitliches Fitnessprogramm, bestehend aus Aerobic mit leichten Schrittkombinationen, Krafttraining zur Straffung der Problemzonen, Stretching und Entspannung.

Angelika Kunzmann
Mi., ab 30.09.2015, 18:00 - 19:00 Uhr, 10 Termine
Nordhorn, Anne-Frank-Schule, von-Behring-Str. 5, Turnhalle
Gebühr: 35,00 €
Bitte Isomatte mitbringen!
Kurs-Nr. 3500

Bodyfitness

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 3500.

Angelika Kunzmann
Mi., ab 30.09.2015, 19:00 - 20:00 Uhr, 10 Termine
Nordhorn, Anne-Frank-Schule, von-Behring-Str. 5, Turnhalle
Gebühr: 35,00 €
Bitte Isomatte mitbringen!
Kurs-Nr. 3502

Fitness und Power Mix

Ein Mix aus Bewegung zu flotter Musik und abwechslungsreichen Übungen zur Kräftigung der Bauch-, Gesäß- und Rückenmuskulatur. Der Kreislauf kommt in Schwung, die Laune in Hochstimmung. Das Training wird mit einem Stretching der beanspruchten Muskulatur abgerundet. Straffen Sie Ihre Muskeln, formen Sie Ihren Körper und seien Sie einfach mit dabei.

Nicole Rodrigues
Mo., ab 07.09.2015, 18:00 - 19:00 Uhr, 14 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 314
Gebühr: 56,00 €
Kurs-Nr. 3506

Fitness und Power Mix

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 3506.

Nicole Rodrigues
Mo., ab 07.09.2015, 19:00 - 20:00 Uhr, 14 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 314
Gebühr: 56,00 €
Kurs-Nr. 3508

Pilates-Workout

Zu ausgewählter Musik werden in diesem Workout nach Pilates besonders die Tiefenmuskulatur, Beweglichkeit, Atmung und Konzentration gefördert. Die Übungen fordern den ganzen Körper und stärken die Wirbelsäule und das Herz-Kreislaufsystem. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Am Ende der Stunde steht eine wohltuende Entspannungseinheit, in der wir den Tag hinter uns lassen und einfach mal den Alltag und den Stress vergessen.

Nicole Rodrigues
Mo., ab 07.09.2015, 20:00 - 21:00 Uhr, 14 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 314
Gebühr: 56,00 €
Kurs-Nr. 3510

Fit und in Form

Gezielte Gymnastik zum Training von Herz und Kreislauf. Durch ausgewählte Kräftigungs- und Dehnungsübungen sowie Stretching wird die Beweglichkeit und Muskelkraft der einzelnen Partien, wie Rücken, Bauch, Hüfte, Po, Oberschenkel etc. verbessert und außerdem die Kondition, Atmung und das Körpergefühl gefördert.
Neueinsteigerinnen sind herzlich willkommen!

Johanne Heetderks
Mi., ab 09.09.2015, 19:00 - 20:00 Uhr, 13 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 314
Gebühr: 40,00 €
Bitte Sportkleidung, Sportschuhe und Isomatte mitbringen.
Kurs-Nr. 3518

ZUMBA®Fitness

Sind Sie bereit, sich fit zu tanzen?
Genau darum geht es beim ZUMBA®Fitness. Das Tanz-Fitnessprogramm zu lateinamerikanischer Musik mit einfachen Schritten macht beweglich, fördert Ausdauer und Fettverbrennung und bringt so weltweit Millionen von Menschen Spaß und Gesundheit.
ZUMBA®Fitness macht Freude. Machen Sie mit!

Yanet Negrones Matos
Mo., ab 14.09.2015, 20:00 - 21:00 Uhr, 13 Termine
Nordhorn, EMA-Schule, Mittelstraße 2, Turnhalle
In den Herbstferien findet der Kurs nicht statt.
Gebühr: 54,00 €
Kurs-Nr. 3520

ZUMBA®Fitness

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 3520.

Yanet Negrones Matos
Mi., ab 16.09.2015, 20:00 - 21:00 Uhr, 14 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 314
Dieser Kurs findet auch in den Herbstferien statt.
Gebühr: 58,00 €
Kurs-Nr. 3522

Ich beweg mich – Pilates

Das sanfte Training bringt schnelle Erfolge
Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken, die Körpermitte, im Pilates auch „Powerhouse“ genannt.
Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Die Übungen sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolge. Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variieren.
Gut für alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen.
Keine Vorkenntnisse nötig! In jedem Alter geeignet.

Manuela Banneke
Mo., ab 14.09.2015, 15:00 - 16:00 Uhr, 15 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 314
Gebühr: 64,00 €
Bitte Isomatte, Decke u. Turnschuhe mitbringen.
Kurs-Nr. 3524

Ich beweg mich – Pilates

Das sanfte Training bringt schnelle Erfolge
Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 3524.

Manuela Banneke
Do., ab 17.09.2015, 15:30 - 16:30 Uhr, 13 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 314
Gebühr: 56,00 €
Bitte Isomatte, Decke u. Turnschuhe mitbringen.
Kurs-Nr. 3526

Ich beweg mich – Pilates

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 3524.

Manuela Banneke
Fr., ab 18.09.2015, 14:45 - 15:45 Uhr, 14 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 314
Gebühr: 60,00 €
Bitte Isomatte, Decke u. Turnschuhe mitbringen.
Kurs-Nr. 3528

Entspannungs-Gymnastik

Langsame Übungen zur Muskelkräftigung und -stärkung unterstützt durch Entspannungsmusik und -techniken. So gehen wir relaxt und mit einem guten Gefühl in die neue Woche.
Dieser Kurs ist besonders auch für ältere Teilnehmerinnen und Neueinsteigerinnen geeignet.

Manuela Banneke
Mo., ab 14.09.2015, 09:00 - 10:00 Uhr, 15 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 314
Gebühr: 64,00 €
Bitte eine Matte und Stoppersocken mitbringen.
Kurs-Nr. 3534

Problemzonen-Gymnastik

Spezielle Übungen für die Bauch-, Oberschenkel-, Brust- und Po-Muskulatur zur Vorbeugung von Cellulite, Rückenschmerzen und Verspannungen. Die Muskulatur wird gestärkt und das Gewebe gestrafft, der Körper positiv geformt.
Bitte unbedingt Isomatte, feste Turnschuhe und ein Erfrischungsgetränk mitbringen.
Kursort ist die VHS, Bernhard-Niehues-Str. 49, Gymnastikraum 314, 3. Stock.

Problemzonen-Gymnastik

Manuela Banneke
Di., ab 15.09.2015, 09:30 - 10:30 Uhr, 15 Termine
Gebühr: 64,00 €
Kurs-Nr. 3600

Problemzonen-Gymnastik

Manuela Banneke
Di., ab 15.09.2015, 17:00 - 18:00 Uhr, 15 Termine
Gebühr: 64,00 €
Kurs-Nr. 3602

Problemzonen-Gymnastik

Manuela Banneke
Do., ab 17.09.2015, 16:30 - 17:30 Uhr, 13 Termine
Gebühr: 56,00 €
Kurs-Nr. 3604

Problemzonen-Gymnastik

Manuela Banneke
Fr., ab 18.09.2015, 09:30 - 10:30 Uhr, 14 Termine
Gebühr: 60,00 €
Kurs-Nr. 3606

Ich beweg' mich!

Eine gemeinsame Aktion der Apotheken Umschau und Ihrer vhs
Machen Sie mit, denn nichts ist gesünder als regelmäßige körperliche Bewegung.

Die vhs-Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene:
- Fit im Alltag
- Pilates
- Rücken fit

Die vhs Volkshochschulen
Apotheken Umschau

So bringen Sie mehr Schwung in Ihr Leben – jeder Schritt zählt.
Wie motiviert sind Sie? Testen Sie Ihre guten Vorsätze und profitieren Sie von unseren Experten-Tipps:
www.apotheken-umschau.de/ich-beweg-mich

Problemzonen-Gymnastik

Manuela Banneke
Fr., ab 18.09.2015, 17:00 - 18:00 Uhr, 14 Termine
Gebühr: 60,00 €
Kurs-Nr. 3608

Step-Bodyformer

Dieser Kurs richtet sich an alle Teilnehmer/innen, die gerne Ausdauertraining mit Muskelkräftigung verbinden. Effektive Übungen für den Po, die Beine und die Arme kombiniert mit Fettverbrennung auf dem Step. Ein effektives Workout für den ganzen Körper.
Bitte feste Turnschuhe, Handtuch und Mineralwasser mitbringen.
Kursort ist die VHS, Bernhard-Niehues-Str. 49, Gymnastikraum 314, 3. Stock.

Step Bodyformer

Manuela Banneke
Do., ab 17.09.2015, 17:30 - 18:30 Uhr, 13 Termine
Gebühr: 56,00 €
Kurs-Nr. 3718

Step-Fatburner

Fettverbrennung leicht gemacht. Sie erlernen hier Basisschritte und Grundtechniken. Das Training ist trotzdem schweißtreibend und der Spaß kommt auch nicht zu kurz. Ausdauer und Koordination werden trainiert und die Beinmuskeln gefestigt.
Bitte feste Hallenturnschuhe und ein Erfrischungsgetränk mitbringen.
Kursort ist die VHS, Bernhard-Niehues-Str. 49, Gymnastikraum 314, 3. Stock.

Step-Fatburner – Fit ab 40

Ein optimaler Kurs für Frauen ab 40 und Frauen, die lange keinen Sport mehr gemacht haben. Bei moderatem Tempo verbinden wir Fettverbrennungstraining mit Übungen zur Straffung und Kräftigung der Muskulatur. In einer Gruppe von Gleichgesinnten macht es dann noch doppelt so viel Spaß.

Manuela Banneke
Di., ab 15.09.2015, 10:30 - 11:30 Uhr, 15 Termine
Gebühr: 64,00 €
Kurs-Nr. 3720

Step-Fatburner für Anfänger

Manuela Banneke
Fr., ab 18.09.2015, 18:00 - 19:00 Uhr, 14 Termine
Gebühr: 60,00 €
Kurs-Nr. 3730

Step-Fatburner

Leichte Vorkenntnisse sind erwünscht.

Manuela Banneke
Di., ab 15.09.2015, 18:00 - 19:00 Uhr, 15 Termine
Gebühr: 64,00 €
Kurs-Nr. 3732

Step-Fatburner

Leichte Vorkenntnisse sind erwünscht.

Manuela Banneke
Di., ab 15.09.2015, 20:00 - 21:00 Uhr, 15 Termine
Gebühr: 64,00 €
Kurs-Nr. 3734

Hinweis:

Anmeldungen sind ab sofort möglich!

Dance-Step für Fortgeschrittene

Komplexe Schrittkombinationen, schnelles Tempo und anspruchsvolle Choreographien zeichnen diese Step-Stunden aus. Die Kurse richten sich speziell an weit fortgeschrittene Teilnehmer/innen. Vorausgesetzt wird eine vorherige Teilnahme an den Kursen Step-Fatburner und Step-Fatburner I.
Bitte zu allen Kursen feste Hallenturnschuhe und ein Erfrischungsgetränk mitbringen.
Kursort ist die VHS, Bernhard-Niehues-Str. 49, Gymnastikraum 314, 3. Stock.

Dance-Step II

Manuela Banneke
Di., ab 15.09.2015, 19:00 - 20:00 Uhr, 15 Termine
Gebühr: 64,00 €
Kurs-Nr. 3738

Dance-Step II

Manuela Banneke
Fr., ab 18.09.2015, 16:00 - 17:00 Uhr, 14 Termine
Gebühr: 60,00 €
Kurs-Nr. 3740

Dance-Step II

Manuela Banneke
Fr., ab 18.09.2015, 19:00 - 20:00 Uhr, 14 Termine
Gebühr: 60,00 €
Kurs-Nr. 3742

Dance-Step II

Manuela Banneke
Fr., ab 18.09.2015, 20:00 - 21:00 Uhr, 14 Termine
Gebühr: 60,00 €
Kurs-Nr. 3744

Gesundheitssport in Bad Bentheim

Golfkurs für Einsteiger

Kurs im September
Der Golfsport erfreut sich immer größerer Beliebtheit. Erliegen auch Sie der Faszination Golf!
- Training für Körper und Geist
- Die Verbindung von Sport und Natur
- Entspannen und Genießen in landschaftlich reizvoller Lage

In 3 x 120 Minuten Golfunterricht werden Sie in Gruppen von mind. 4 bis max. 10 Personen individuell betreut. Sie werden mit den Grundkenntnissen des Golfsports vertraut gemacht:
- Das lange Spiel: Abschläge und Fairwayschläge;
- Das kurze Spiel: Putten, das Spiel auf dem Grün, inkl. ca. 120 Minuten Spiel auf dem Platz

Schläger und Übungsbälle werden gestellt. Für die Dauer des Kurses können Sie jederzeit alle Übungsmöglichkeiten nutzen und natürlich am geselligen Clubleben teilnehmen.
Sie benötigen lediglich bequeme, sportliche Kleidung und feste Sportschuhe.

Chris Carter

Golfclub Euregio Bad Bentheim
Sa., 05.09.2015, 14:00 - 16:00 Uhr
Sa., 12.09.2015, 14:00 - 16:00 Uhr
Sa., 19.09.2015, 14:00 - 16:00 Uhr
Bad Bentheim-Sieringhoek, Golfclub EUREGIO, Am Hauptdiek 8
Gebühr: 59,00 € 8 UStd.
Kurs-Nr. 3539

BBP – Bauch, Beine, Po Workout

Effektvolles und interessantes Training für die Muskulatur von Bauch, Beinen und Po. Lassen Sie sich überraschen.
Nähere Informationen bei der Kursleiterin, Tel.: 05923/5102.

Doris Ketteler
Mi., ab 16.09.2015, 18:00 - 19:00 Uhr, 12 Termine
Bad Bentheim, Burggymnasium, Turnhalle, Hetlage 5
Gebühr: 40,00 € 16 UStd.
Bitte Isomatte oder Decke mitbringen.
Kurs-Nr. 3542

Step-Aerobic

Gelenkschonendes, effektives Herz-Kreislauftraining auf dem Stepbrett; dazu Kräftigung mit modernen Handgeräten wie Hanteln, Therabändern etc. sowie Stretching bringen Sie im Nu in Form.
Nähere Informationen bei der Kursleiterin, Tel. 05923/5102

Doris Ketteler
Mi., ab 16.09.2015, 19:00 - 20:00 Uhr, 12 Termine
Bad Bentheim, Burggymnasium, Turnhalle, Hetlage 5
Gebühr: 40,00 € 16 UStd.
Bitte Isomatte oder Decke mitbringen.
Kurs-Nr. 3544

Gymnastik nach Pilates für Einsteiger

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Zu ruhiger Musik wird die Muskulatur trainiert und gedehnt. Pilatesübungen eignen sich nahezu für jeden, weil das Alter oder die körperliche Fitness beim Einstieg keine Rolle spielt.
Nähere Informationen bei der Kursleiterin, Tel. 05923/5102.

Doris Ketteler
Mi., ab 16.09.2015, 20:00 - 21:00 Uhr, 12 Termine
Bad Bentheim, Burggymnasium, Turnhalle, Hetlage 5
Gebühr: 40,00 € 16 UStd.
Bitte eine Isomatte und Decke mitbringen.
Kurs-Nr. 3546

Für alle, die noch auf der Suche nach einer kleinen Überraschung sind:

Gesundheitssport in Schüttorf

Fitness und Gymnastik für Frauen

Auch für Einsteigerinnen!

Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination beinhaltet das Trainingsprogramm für Frauen. Unterschiedliche Materialien wie Hanteln, Flexibar, Bälle unterstützen das Training. Einsteiger und Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen.
Nähere Informationen bei der Kursleiterin,
Tel. 05923/5102.

Doris Ketteler
Mo., ab 21.09.2015, 13:45 - 14:45 Uhr, 12 Termine
Schüttorf, Alte Jahnhalle, Sportplatzstraße 5
Gebühr: 40,00 € 16 UStd.
Kurs-Nr. 3466

Fitness und Gymnastik für Frauen

Auch für Einsteigerinnen!

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 3466.

Doris Ketteler
Di., ab 22.09.2015, 13:45 - 14:45 Uhr, 12 Termine
Schüttorf, Alte Jahnhalle, Sportplatzstraße 5
Gebühr: 40,00 € 16 UStd.
Kurs-Nr. 3468

Gesundheitssport in Neuenhaus

Funktionelle Gymnastik

für Senioren in Veldhausen

Bewegung ist die wichtigste Voraussetzung für einen gesunden Rücken!
Einseitige körperliche Beanspruchung und Fehlbelastungen der Wirbelsäule im Alltag sind oft die Ursache für Rückenbeschwerden.
In diesem Kurs werden funktionelle Übungen zur Beweglichkeit, Kräftigung und Dehnung der Rückenmuskulatur und des gesamten Bewegungsapparates erlernt.
Er ist auch für Teilnehmer/innen mit Bewegungseinschränkungen sehr geeignet.
Die Kursleiterin ist Physiotherapeutin.

Karin van der Kamp
Mo., ab 14.09.2015, 18:30 - 19:30 Uhr, 12 Termine
Neuenhaus-Veldhausen, Altref. Gemeindehaus,
Georgsdorfer Str. 3, Altes Pastorat
Gebühr: 48,00 € 16 UStd.
Kurs-Nr. 3482

Fit und in Form

Gezielte Gymnastik mit flotter Musik zum Training von Herz und Kreislauf, auch für Anfänger, die einmal etwas Neues ausprobieren möchten. Durch ausgewählte Kräftigungs- und Dehnungsübungen sowie Stretching wird die Beweglichkeit und Muskelkraft der einzelnen Partien wie Rücken, Bauch, Hüfte, Po, Oberschenkel, Schultern und Arme verbessert, die Kondition und ein gutes Körpergefühl gefördert.
Nähere Informationen bei der Kursleiterin unter
Tel. 05921/18782.

Inge Jansen
Mo., ab 14.09.2015, 18:30 - 19:30 Uhr, 11 Termine
Neuenhaus, DRK-Haus, Lager Str. 76a
Gebühr: 39,00 €
Bitte Sportkleidung, Sportschuhe, Gymnastikmatte und Erfrischungsgetränk mitbringen.
Kurs-Nr. 3680

Fit und in Form

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 3680.
Nähere Informationen bei der Kursleiterin,
Tel. 05921/18782.

Inge Jansen
Mo., ab 14.09.2015, 19:30 - 20:30 Uhr, 11 Termine
Neuenhaus, DRK-Haus, Lager Str. 76a
Gebühr: 39,00 €
Bitte Sportkleidung, Sportschuhe, Gymnastikmatte und Erfrischungsgetränk mitbringen.
Kurs-Nr. 3682

Pilates für Einsteiger

Dieser Kurs ist besonders geeignet für alle, die lange keinen Sport mehr gemacht haben und/oder Gelenk- und Rückenprobleme haben.
Die tiefen Muskeln werden sanft entspannt und so straff und geschmeidig.

Manuela Banneke
Mo., ab 14.09.2015, 17:00 - 18:00 Uhr, 15 Termine
Neuenhaus, Treffhaus (Altes Feuerwehrhaus),
Prinzenstr. 12
Gebühr: 64,00 €
Bitte Stoppersocken, Decke und Nackenkissen mitbringen.
Kurs-Nr. 3770

Step-Fatburner für Anfänger

Wenn Sie noch nie mit einem Stepp-Brett trainiert haben, dann sind Sie hier richtig. Auch Übergewichtige werden sich wohl fühlen und bei einem moderaten Fettverbrennungstraining im gemäßigten Tempo viel Spaß haben.

Manuela Banneke
Mo., ab 14.09.2015, 18:00 - 19:00 Uhr, 15 Termine
Neuenhaus, Treffhaus (Altes Feuerwehrhaus),
Prinzenstr. 12
Gebühr: 64,00 €
Bitte feste Turnschuhe, Erfrischungsgetränk und Handtuch mitbringen.
Kurs-Nr. 3772

Problemzonen-Gymnastik

Spezielle Übungen für die Bauch-, Oberschenkel-, Brust- und Po-Muskulatur zur Vorbeugung von Cellulite, Rückenschmerzen und Verspannungen. Die Muskulatur wird gestärkt und das Gewebe gestrafft, der Körper positiv geformt.

Manuela Banneke
Mo., ab 14.09.2015, 19:00 - 20:00 Uhr, 15 Termine
Neuenhaus, Treffhaus (Altes Feuerwehrhaus),
Prinzenstr. 12
Gebühr: 64,00 €
Bitte feste Turnschuhe, Matte und Erfrischungsgetränk mitbringen.
Kurs-Nr. 3774

Ich beweg mich – Pilates

Das sanfte Training bringt schnelle Erfolge

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken, die Körpermitte, im Pilates auch „Powerhouse“ genannt.
Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Die Übungen sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolge.
Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variieren.
Gut für alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen.
Keine Vorkenntnisse nötig! In jedem Alter geeignet.

Manuela Banneke
Mi., ab 16.09.2015, 16:00 - 17:00 Uhr, 15 Termine
Neuenhaus, Treffhaus (Altes Feuerwehrhaus),
Prinzenstr. 12
Gebühr: 64,00 €
Bitte eine Isomatte, Decke und Stoppersocken mitbringen.
Kurs-Nr. 3776

Step-Fatburner

Ein ideales Fettverbrennungsprogramm zu motivierender, aber nicht zu schneller Musik. Das macht Spaß und trainiert gleichzeitig noch die Ausdauer und Koordination. Sie werden merken, wie die Kalorien purzeln und die Beinmuskulatur gefestigt wird.
Leichte Vorkenntnisse sind erwünscht.

Manuela Banneke
Mi., ab 16.09.2015, 17:00 - 18:00 Uhr, 15 Termine
Neuenhaus, Treffhaus (Altes Feuerwehrhaus),
Prinzenstr. 12
Gebühr: 64,00 €
Kurs-Nr. 3778

Step-Fatburner

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 3778.

Manuela Banneke
Mi., ab 16.09.2015, 18:00 - 19:00 Uhr, 15 Termine
Neuenhaus, Treffhaus (Altes Feuerwehrhaus),
Prinzenstr. 12
Gebühr: 64,00 €
Kurs-Nr. 3780

Dance-Step I

Eine Step-Choreographiestunde zu mitreißender Musik. Fettverbrennung und Spaß an der Bewegung werden hier miteinander verbunden. Vorkenntnisse der Step-Basisschritte sind Voraussetzung.

Manuela Banneke
Mi., ab 16.09.2015, 19:00 - 20:00 Uhr, 15 Termine
Neuenhaus, Treffhaus (Altes Feuerwehrhaus), Prinzenstr. 12
Gebühr: 64,00 €
Bitte feste Turnschuhe und ein Erfrischungsgetränk mitbringen.
Kurs-Nr. 3782

Neu: Gesundheits- und Figurtraining

Dieser Kurs mischt die besten Übungen aus Pilates, Wirbelsäulengymnastik, Bauch/Beine/Po und Fettverbrennungstraining. Dadurch kommt ein ausgewogenes Training für den ganzen Körper zu Stande. Wir beugen Rückenschmerzen vor, kräftigen die Muskulatur und verbrennen Kalorien.

Der Kurs richtet sich an Männer und Frauen, aller Altersgruppen und ist speziell für Anfänger geeignet.

Manuela Banneke
Mi., ab 16.09.2015, 09:00 - 10:00 Uhr, 15 Termine
Neuenhaus, Treffhaus (Altes Feuerwehrhaus), Prinzenstr. 12
Gebühr: 64,00 €
Bitte Handtuch, Matte, feste Turnschuhe und Erfrischungsgetränk mitbringen.
Kurs-Nr. 3784

Gesundheitssport in Uelsen

Gymnastik für die Wirbelsäule

Durch eine gute Körperhaltung und rückengerechte Bewegungen kann Rückenschmerzen vorgebeugt werden. Die Kräftigung vieler Muskelgruppen, insbesondere der Rücken- und Bauchmuskulatur steht in diesem Kurs im Vordergrund. Dabei soll auch die Entspannung nicht zu kurz kommen.

Helga Beuker
Mo., ab 07.09.2015, 18:00 - 19:00 Uhr, 10 Termine
Uelsen, Kindergarten Tabaluga, Neuenhauser Str. 60
Gebühr: 42,00 €
Bitte Matte und Gymnastikball mitbringen.
Kurs-Nr. 3490

Body-Fit

In Medizin, Physiotherapie und Sport gelten muskuläre Dysbalancen und Bewegungsmangel als Hauptursache von Schäden und Störungen am Bewegungssystem.
Ungleichgewichte entstehen, wenn bestimmte Muskeln durch zu einseitige Beanspruchung im Alltag überlastet werden und sich verhärten, während andere Muskeln aufgrund ständiger Unterforderung Muskelmasse abbauen. Verkürzte und schwache Muskeln sind nur wenig belastbar und können die Knochen und Gelenke nicht ausreichend stabilisieren. Haltungsschäden und Rückenprobleme sind die Folge.

In diesem Kurs werden muskuläre Dysbalancen ausgeglichen: Nach einer kurzen Aufwärmphase folgt ein ausgewogenes Köpertraining, auch mit und ohne Handgeräten. Gezielt wird die Muskulatur gedehnt und gekräftigt, der Bewegungsradius verbessert und

Hinweis:
Anmeldungen sind ab sofort möglich!

an der Körperhaltung gearbeitet. Eine Entspannung am Ende rundet die Stunde ab.

Der Kurs ist für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet.

Gesine Kirchmeier
Mo., ab 07.09.2015, 19:00 - 20:00 Uhr, 14 Termine
Uelsen, Kindergarten Tabaluga, Neuenhauser Str. 60
Gebühr: 52,00 €
Bitte eine Isomatte mitbringen.
Kurs-Nr. 3690

Body-Fit

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 3690.

Gesine Kirchmeier
Mo., ab 07.09.2015, 20:00 - 21:00 Uhr, 14 Termine
Uelsen, Kindergarten Tabaluga, Neuenhauser Str. 60
Gebühr: 52,00 €
Bitte eine Isomatte mitbringen.
Kurs-Nr. 3692

Bodyforming – Muskeltraining

für Anfänger und Fortgeschrittene

Ein ganzheitlich funktionelles und effektives Körpertraining unter dem Aspekt der gesundheitlichen Leitlinien. Abgeschwächte Muskulatur wird gekräftigt, verkürzte Muskeln, Bänder und Sehnen werden gestreckt. Bei regelmäßiger Anwendung werden Dysbalancen ausgeglichen, die Figur wird geformt und die Beweglichkeit verbessert.
Es können auch Untrainierte teilnehmen, da das Herz-Kreislauf-System nur gering belastet wird; was aber nicht heißt, dass man nicht ins Schwitzen gerät.

Nicole Tenfelde
Di., ab 08.09.2015, 19:00 - 20:00 Uhr, 12 Termine
Uelsen, Kindergarten Amselstrolche, Amselstr. 3
Gebühr: 44,00 €
Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte und Turnschuhe mit.
Kurs-Nr. 3694

Bodyforming – Muskeltraining

für Anfänger und Fortgeschrittene

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 3694.

Nicole Tenfelde
Di., ab 08.09.2015, 20:00 - 21:00 Uhr, 12 Termine
Uelsen, Kindergarten Amselstrolche, Amselstr. 3
Gebühr: 44,00 €
Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte und Turnschuhe mit.
Kurs-Nr. 3696

Gesundheitssport in Emlichheim

Fit in die Woche

Ein Training am Vormittag, das die besten Voraussetzungen schafft, um gesund und fit zu bleiben. Nach dem Aufwärmen stehen Übungen zur Kräftigung und Dehnung der Muskulatur im Vordergrund.

Gisela Schmidt
Mo., ab 07.09.2015, 09:00 - 10:00 Uhr, 13 Termine
Emlichheim, Vechtetalhalle, Kleiner Gymnastikraum
Gebühr: 46,00 €
Kurs-Nr. 3550

Fit in die Woche

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 3550.

Gisela Schmidt
Mo., ab 07.09.2015, 10:10 - 11:10 Uhr, 13 Termine
Emlichheim, Vechtetalhalle, Kleiner Gymnastikraum
Gebühr: 46,00 €
Kurs-Nr. 3552

Ich beweg mich: Fitmacher

Die einfachen Übungen kräftigen den ganzen Körper, bringen den Kreislauf in Schwung und stärken die Kondition. Werden Sie gemeinsam mit anderen aktiv! Dieser Kurs bringt Sie nicht nur ins Schwitzen, sondern verbessert auch Ihre Körperwahrnehmung.
Gut für alle, die ihre Gesundheit stärken und fit werden möchten. Ideal auch für Einsteiger.

Gisela Schmidt
Do., ab 10.09.2015, 09:00 - 10:00 Uhr, 13 Termine
Emlichheim, Vechtetalhalle, Kleiner Gymnastikraum
Gebühr: 46,00 €
Kurs-Nr. 3554

Ich beweg mich: Fitmacher

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 3554.

Gisela Schmidt
Do., ab 10.09.2015, 19:00 - 20:00 Uhr, 13 Termine
Emlichheim, Vechtetalhalle, Kleiner Gymnastikraum
Gebühr: 46,00 €
Kurs-Nr. 3556

Step-Aerobic für Fortgeschrittene

In diesem Kurs werden abwechslungsreiche Schrittkombinationen bei flotter Musik erlernt. Step-Aerobic bringt Herz- und Kreislauf in Schwung und regt die Fettverbrennung an. Intensive Bauchmuskelübungen und ein Stretching kommen hinzu.
Vorkenntnisse sind erforderlich.

Gisela Schmidt
Do., ab 10.09.2015, 10:10 - 11:10 Uhr, 13 Termine
Emlichheim, Vechtetalhalle, Kleiner Gymnastikraum
Gebühr: 58,00 €
Kurs-Nr. 3560

Step-Aerobic für Fortgeschrittene

In diesem Kurs werden abwechslungsreiche Schrittkombinationen bei flotter Musik erlernt. Step-Aerobic bringt Herz- und Kreislauf in Schwung und regt die Fettverbrennung an. Intensive Bauchmuskelübungen und ein Stretching kommen hinzu.
Vorkenntnisse sind erforderlich.

Gisela Schmidt
Mo., ab 07.09.2015, 19:00 - 20:00 Uhr, 13 Termine
Emlichheim, Vechtetalhalle, Kleiner Gymnastikraum
Gebühr: 52,00 €
Kurs-Nr. 3562

Step-Aerobic für Fortgeschrittene

In diesem Kurs werden abwechslungsreiche Schrittkombinationen bei flotter Musik erlernt. Step-Aerobic bringt Herz- und Kreislauf in Schwung und regt die Fettverbrennung an. Intensive Bauchmuskelübungen und ein Stretching kommen hinzu.
Vorkenntnisse sind erforderlich.

Gisela Schmidt
Do., ab 10.09.2015, 17:45 - 18:45 Uhr, 13 Termine
Emlichheim, Vechtetalhalle, Kleiner Gymnastikraum
Gebühr: 58,00 €
Kurs-Nr. 3564

Funktionelle Gymnastik: Gesund sein – gesund bleiben!

Freude an der Bewegung erfahren und erhalten, das sind die Themen in diesem Kurs.
Vermittelt wird eine dem Bewegungsapparat angepasste Gymnastik – sinnvoll und effektiv, damit der Körper in leistungsfähigem Zustand bleibt. Die motorischen Grundfertigkeiten Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer werden trainiert. Die geistige Beweglichkeit wird gefördert.
So steigern wir die allgemeine Fitness und beugen Verletzungen vor.

Elke Borghorst
Mo., ab 14.09.2015, 19:00 - 20:00 Uhr, 12 Termine
Emlichheim, Schulzentrum, Am Lägen Diek, Kleine Gymnastikhalle
Gebühr: 42,00 €
Bitte eine Isomatte mitbringen!
Kurs-Nr. 3570

Funktionelle Gymnastik: Gesund sein – gesund bleiben!

Freude an der Bewegung erfahren und erhalten, das sind die Themen in diesem Kurs.
Vermittelt wird eine dem Bewegungsapparat angepasste Gymnastik – sinnvoll und effektiv, damit der Körper in leistungsfähigem Zustand bleibt. Die motorischen Grundfertigkeiten Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer werden trainiert. Die geistige Beweglichkeit wird gefördert.

Elke Borghorst
Mi., ab 16.09.2015, 17:00 - 18:00 Uhr, 12 Termine
Emlichheim, Schulzentrum, Am Lägen Diek, Kleine Gymnastikhalle
Gebühr: 42,00 €
Kurs-Nr. 3572

Laufkurse in Nordhorn

Laufkurs für Anfänger

Starterkurs an einem Wochenende
Laufen tut gut!
Wenn Sie einfach einmal testen möchten, ob der Laufsport etwas für Sie ist, sind Sie hier richtig.
Sie benötigen keine Erfahrungen im Laufsport oder in anderen Ausdauersportarten. Teilnehmer mit gesundheitlichen Problemen sollten vorher mit ihrem Arzt sprechen.
Im Kurs werden theoretische Kenntnisse rund um den Laufsport nach dem Konzept des Deutschen Lauftherapiezentrums (DLZ e. V.) vermittelt. Unter Leitung des diplomierten Lauftherapeuten (DLZ e.V.) Peter John geht es dann in die Praxis.

Peter John
Fr., 18.09.2015, 16:00 - 18:00 Uhr
Sa., 19.09.2015, 09:00 - 10:00 Uhr
So., 20.09.2015, 09:00 - 10:00 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Straße 49, Treffpunkt Haupteingang
Gebühr: 30,00 € 8 UStd.
Bitte Turn-/Laufschuhe, Sportkleidung, Mineralwasser mitbringen.
Kurs-Nr. 3426

Laufkurs für Anfänger

Starterkurs an einem Wochenende
Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 3426.

Peter John
Fr., 16.10.2015, 16:00 - 18:00 Uhr
Sa., 17.10.2015, 09:00 - 10:00 Uhr
So., 18.10.2015, 09:00 - 10:00 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Straße 49, Treffpunkt Haupteingang
Gebühr: 30,00 € 8 UStd.
Bitte Turn-/Laufschuhe, Sportkleidung, Mineralwasser mitbringen.
Kurs-Nr. 3427

Erfolgreich Wettkämpfe laufen

Laufkurs für Fortgeschrittene an einem Wochenende
Ob 5000 Meter oder Marathon: Der Lauftherapeut, Peter John zeigt Ihnen in Theorie und Praxis, wie Sie sich optimal auf Wettkämpfe vorbereiten können.
Inhalte:
- Wie erstellt man einen individuellen Trainingsplan
- Wie wird man schneller
- Wie beugt man Verletzungen vor

Peter John
Fr., 18.09.2015, 18:00 - 20:00 Uhr
Sa., 19.09.2015, 10:00 - 11:00 Uhr
So., 20.09.2015, 10:00 - 11:00 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Straße 49, Treffpunkt Haupteingang
Gebühr: 30,00 € 8 UStd.
Bitte Laufschuhe, Sportkleidung und Mineralwasser mitbringen.
Kurs-Nr. 3428

Erfolgreich Wettkämpfe laufen

Laufkurs für Fortgeschrittene an einem Wochenende
Ob 5000 Meter oder Marathon: Der Lauftherapeut, Peter John zeigt Ihnen in Theorie und Praxis, wie Sie sich optimal auf Wettkämpfe vorbereiten können.
Inhalte:
- Wie erstellt man einen individuellen Trainingsplan
- Wie wird man schneller
- Wie beugt man Verletzungen vor

Peter John
Fr., 16.10.2015, 18:00 - 20:00 Uhr
Sa., 17.10.2015, 10:00 - 11:00 Uhr
So., 18.10.2015, 10:00 - 11:00 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Straße 49, Treffpunkt Haupteingang
Gebühr: 30,00 € 8 UStd.
Bitte Laufschuhe, Sportkleidung und Mineralwasser mitbringen.
Kurs-Nr. 3429

Wassergymnastik in Nordhorn

Rückenfreundliche Wassergymnastik

Wassergymnastik zählt zu den gesündesten Sportarten. Gerade bei Rückenbeschwerden ist sie sehr zu empfehlen, da Bewegung im Wasser die Wirbelsäule entlastet und die Muskulatur entspannt.
Durchgeführt werden gymnastische Übungen zur Erhaltung der Beweglichkeit, zur Kräftigung von Arm- und Beinmuskulatur, vor allem aber auch der Muskulatur des Rumpfes.
Wassertemperatur ca. 30° C., Wassertiefe nur 1,35 m.

Angelika Ulbrich/Sylke Schiphorst
Mi., ab 09.09.2015, 18:00 - 19:00 Uhr, 13 Termine
Nordhorn, Vechtetalschule, Mückenweg 96, Schwimmhalle
Gebühr: 57,00 €
Kurs-Nr. 3434

Rückenfreundliche Wassergymnastik

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 3434.

Angelika Ulbrich/Sylke Schiphorst
Mi., ab 09.09.2015, 19:00 - 20:00 Uhr, 13 Termine
Nordhorn, Vechtetalschule, Mückenweg 96, Schwimmhalle
Gebühr: 57,00 €
Kurs-Nr. 3436

Schwimmkurse für Kinder

Diese Kurse finden Sie im Bereich „Junge VHS".

Die Volkshochschule sucht qualifizierte nebenberufliche

Kursleiter/innen.

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an die Volkshochschule unter der

Telefonnummer 05921/8365-0

oder an den/die jeweils zuständige/n Fachbereichsleiter/in.

die grafschaft
Volkshochschule Grafschaft Bentheim
vhs

Kulinarisches / Ernährung

Fachbereichsleiterin: **Heike Kampmeier**
(kommissarisch) Telefon 05921/8365-31

Kochclubs

Kochkurs für Männer am Montag

Unter Anleitung eines Küchenmeisters findet ein Kochkurs für Männer statt, die Spaß am Kochen haben.
Nähere Informationen beim Kursleiter unter
Tel. 05908/2659927.

Ralf Schallenberg
Mo., 07.09.2015, 19:30 - 21:45 Uhr
Mo., 05.10.2015, 19:30 - 21:45 Uhr
Mo., 23.11.2015, 19:30 - 21:45 Uhr
Wietmarschen, Ortsteil Lohne, Schulzentrum, Hauptstraße 63, Lehrküche
Gebühr: 24,00 € 9 UStd.
Kurs-Nr. 3902

Dienstagskochclub für Männer

Dieser Kochclub für Männer verspricht viel Spaß beim Kochen, Kennenlernen und Ausprobieren neuer Rezepte sowie Anregungen und Tipps rund ums Kochen.

Gertrud Hoegen
Di., 29.09.2015, 19:00 - 22:00 Uhr
Di., 24.11.2015, 19:00 - 22:00 Uhr
Di., 15.12.2015, 19:00 - 22:00 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 217, Lehrküche, 2. OG
Gebühr: 32,00 € 12 UStd.
Kurs-Nr. 3903

Dienstagskochclub für Männer

Dieser Kochclub für Männer verspricht viel Spaß beim Kochen, Kennenlernen und Ausprobieren neuer Rezepte sowie Anregungen und Tipps rund ums Kochen.

Gertrud Hoegen
Di., 22.09.2015, 19:00 - 22:00 Uhr
Di., 17.11.2015, 19:00 - 22:00 Uhr
Di., 08.12.2015, 19:00 - 22:00 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 217, Lehrküche, 2. OG
Gebühr: 32,00 € 12 UStd.
Kurs-Nr. 3904

Kochkurs am Montag

Unter Anleitung eines Küchenmeisters findet ein Kochkurs für Damen und Herren statt, die Spaß am Kochen haben. Jeden Abend wird ein mehrgängiges Menü erstellt. Gerne wird auch auf die Wünsche der Teilnehmer/-innen eingegangen.
Nähere Informationen beim Kursleiter unter
Tel. 05908/2659927.

Ralf Schallenberg
Mo., 21.09.2015, 19:00 - 21:15 Uhr
Mo., 09.11.2015, 19:00 - 21:15 Uhr
Mo., 07.12.2015, 19:00 - 21:15 Uhr
Wietmarschen, Ortsteil Lohne, Schulzentrum, Hauptstraße 63, Lehrküche
Gebühr: 24,00 € 9 UStd.
Kurs-Nr. 3905

Achtung Lebensmittelkosten!

Die Kosten für sämtliche Zutaten werden im Umlageverfahren im Kurs abgerechnet.

Was Sie dabei haben sollten:

Zu allen Kursen bitte Schürze, Geschirrtuch und Restebehälter mitbringen.

VHS-Kochclub für Männer

Unter fachkundiger Leitung eines Küchenmeisters können Hobbyköche Erfahrungen austauschen, Anregungen einholen und „natürlich“ kochen.
Nähere Informationen beim Kursleiter unter
Tel. 05941/98185.

Carl-Hendrik Staal
Mi., ab 09.09.2015, 19:00 - 22:00 Uhr, 4 Termine
Nordhorn, Gewerblich-Berufsbildende-Schulen, Denekamper Str. 1, Lehrküche
Gebühr: 42,00 € 16 UStd.
Zurzeit sind keine Neuaufnahmen möglich.
Kurs-Nr. 3908

Kochkurs für Paare

Unter Anleitung eines Küchenmeisters findet ein Kochkurs für Paare statt, die Spaß am Kochen haben. Jeden Abend wird ein mehrgängiges Menü erstellt und auch der Tisch wird jeweils kreativ und passend eingedeckt.
Nähere Informationen beim Kursleiter unter
Tel. 05908/2659927.

Ralf Schallenberg
Fr., 04.09.2015, 18:30 - 20:45 Uhr
Fr., 02.10.2015, 18:30 - 20:45 Uhr
Fr., 13.11.2015, 18:30 - 20:45 Uhr
Fr., 04.12.2015, 18:30 - 20:45 Uhr
Wietmarschen, Ortsteil Lohne, Schulzentrum, Hauptstraße 63, Lehrküche
Gebühr: 32,00 € 12 UStd.
Kurs-Nr. 3909

Mittwochskochclub für Frauen

In diesem Kurs sind alle Frauen genau richtig, die in gemütlicher Runde miteinander gemeinsam kochen und anschließend das zubereitete Essen genießen wollen.

Friedegunde Lübben
Mi., 30.09.2015, 19:00 - 22:00 Uhr
Mi., 04.11.2015, 19:00 - 22:00 Uhr
Mi., 16.12.2015, 19:00 - 22:00 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 217, Lehrküche, 2. OG
Gebühr: 26,00 € 12 UStd.
Kurs-Nr. 3910

Donnerstagskochclub für Männer

Eine Runde Männer hat sich gefunden, um einmal im Monat zusammen zu kochen und anschließend das zubereitete Essen zu genießen.

Friedegunde Lübben
Do., 24.09.2015, 19:00 - 22:00 Uhr
Do., 15.10.2015, 19:00 - 22:00 Uhr
Do., 05.11.2015, 19:00 - 22:00 Uhr
Do., 03.12.2015, 19:00 - 22:00 Uhr
Do., 14.01.2016, 19:00 - 22:00 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 217, Lehrküche, 2. OG
Gebühr: 52,00 € 20 UStd.
Kurs-Nr. 3911

Wenn Männer kochen...

…schnippeln, brutzeln und probieren, haben sie viel Spaß.
Ein Vier-Gänge-Menü muss es schon sein! Anschließend werden die guten Ergebnisse in gemütlicher Runde verzehrt.

Annegret Glüpker
Mi., 14.10.2015, 19:00 - 22:00 Uhr
Mi., 11.11.2015, 19:00 - 22:00 Uhr
Mi., 09.12.2015, 19:00 - 22:00 Uhr
Schüttorf, Fachtrakt der Oberschule, Karlstr. 5, Lehrküche
Gebühr: 39,00 € 12 UStd.
Kurs-Nr. 3912

Kochkurs für Männer am Montag

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 3902.

Ralf Schallenberg
Mo., 14.09.2015, 19:30 - 21:45 Uhr
Mo., 12.10.2015, 19:30 - 21:45 Uhr
Mo., 30.11.2015, 19:30 - 21:45 Uhr
Wietmarschen, Ortsteil Lohne, Schulzentrum, Hauptstraße 63, Lehrküche
Gebühr: 24,00 € 9 UStd.
Kurs-Nr. 3913

Kochkurs für Paare

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 3909

Ralf Schallenberg
Mo., 28.09.2015, 18:30 - 20:45 Uhr
Mo., 16.11.2015, 18:30 - 20:45 Uhr
Mo., 14.12.2015, 18:30 - 20:45 Uhr
Wietmarschen, Ortsteil Lohne, Schulzentrum, Hauptstraße 63, Lehrküche
Gebühr: 24,00 € 9 UStd.
Kurs-Nr. 3914

Kochclub für Frauen

Annegret Glüpker
Mi., 30.09.2015, 19:00 - 22:00 Uhr
Schüttorf, Fachtrakt der Oberschule, Karlstr. 5, Lehrküche
Gebühr: 14,00 € 4 UStd.
Kurs-Nr. 3915

Männer kochen – mit Köchen der Region

Unter Anleitung verschiedener Köche der Region findet ein Kochkurs für Männer statt, die Spaß am Kochen haben. Durch die unterschiedlichen Köche ist ein abwechslungsreiches Programm sichergestellt. Vor allem gibt es viele neue Rezepte sowie Anregungen und Tipps rund um das Thema Kochen.

Hartmut Beerlink/Ralf Schallenberg
Mi., 09.09.2015, 19:00 - 21:15 Uhr
Mi., 14.10.2015, 19:00 - 21:15 Uhr
Mi., 18.11.2015, 19:00 - 21:15 Uhr
Mi., 09.12.2015, 19:00 - 21:15 Uhr
Emlichheim, Sechseckbau, Lägen Diek 12, Lehrküche
Gebühr: 42,00 € 12 UStd.
Kurs-Nr. 3916

Gemeinsam kochen

In diesem Kurs wird in gemütlicher Runde gekocht und anschließend gemeinsam genossen.
Zurzeit sind leider keine Neuaufnahmen möglich!

Zwanette Berger
Do., ab 15.10.2015, 19:30 - 22:30 Uhr, 3 Termine
Emlichheim, Sechseckbau, Lägen Diek 12, Lehrküche
Kurs-Nr. 3924

Achtung Lebensmittelkosten!

Die Kosten für sämtliche Zutaten werden im Umlageverfahren im Kurs abgerechnet.

Was Sie dabei haben sollten:

Zu allen Kursen bitte Schürze, Geschirrtuch und Restebehälter mitbringen.

Vegane Küche

Vegane Küche – Geschmackserlebnisse mit Tofu

Tofu! Heute machen wir unseren eigenen Tofu und werden herausrausfinden wie Tofu, ob selbstgemacht oder gekauft, am besten zubereitet werden kann, um einen geschmackvollen Tofu zu erhalten.
Auf dem Tofu-Speiseplan steht ein veganer Käsekuchen, verschiedenen Marinaden, ein Curry und eine Suppe.
Jeder bekommt ein Handout mit den Rezepten und einer Erklärung zu den verschiedenen Sorten von Tofu.

Angelique Neutel-Bos
Di., 13.10.2015, 18:45 - 21:45 Uhr
Emlichheim, Sechseckbau, Lägen Diek 12, Lehrküche
Gebühr: 14,00 € 4 UStd.
Kurs-Nr. 3917

Veganes Weihnachtsmenü

Die vegane Küche hält nicht nur für jeden Geschmack, sondern auch für jeden Anlass etwas bereit.
An diesem Abend bereiten Sie ein festliches Menü in vier Gängen aus rein pflanzlichen Zutaten und ohne industrielle Zusätze zu. Auf dem Speiseplan des Weihnachtsmenüs steht eine Paprika Cappuccino Schaumsuppe, ein gegrillter Ceasar Salat, pikante Reistaschen

mit Spinatfüllung auf Kartoffel-Linsen-Salat. Zum Abschluss wird es süß und cremig mit einer Schokoladenmousse mit Avocado.
Ein Genuss für Weihnachten oder jeden anderen festlichen Anlass in der kalten Jahreszeit. Jeder erhält ein Handout mit allen Rezepten.

Angelique Neutel-Bos
Mo., 16.11.2015, 18:45 - 21:45 Uhr
Emlichheim, Sechseckbau, Lägen Diek 12, Lehrküche
Gebühr: 14,00 € 4 UStd.
Kurs-Nr. 3918

Vegane Küche für Anfänger

Gesund, lecker, simpel, gut für Umwelt und Tier und dazu noch total im Trend: das ist die vegane Küche. Heute bereiten wir einfache aber raffinierte Gerichte für jeden Tag zu, die auch den kritischen Fleischesser überzeugen. Hintergründe, Vor- und Nachteile werden erläutert und um eigene Erfahrungen der Dozentin ergänzt.

Olesa Deis, Oecotrophologin
Do., 01.10.2015, 18:45 - 21:45 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 217, Lehrküche, 2. OG
Gebühr: 14,00 € 4 UStd.
Kurs-Nr. 3919

Vegane Küche für Fortgeschrittene

Veganes Essen besteht nicht nur aus Tofu und Gemüse. Vegane Ernährung kann äußerst vielfältig und abwechslungsreich sein. Erkunden Sie mit der Kursleiterin kreative Zubereitungsmöglichkeiten, Lebensmittelalternativen und erhalten Sie Tipps und Tricks für eine rein pflanzliche Ernährung.

Olesa Deis, Oecotrophologin
Fr., 16.10.2015, 18:45 - 21:45 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 217, Lehrküche, 2. OG
Gebühr: 14,00 € 4 UStd.
Kurs-Nr. 3920

Dozentenporträt

Olesa Deis

Ich wurde 1981 in Kasachstan geboren.
In meiner Familie drehte sich vieles ums Kochen, Backen und natürlich Essen. Der Grundstein wurde also in die Wiege gelegt. Beruflich habe ich zunächst einen kaufmännischen Weg eingeschlagen.

Erst mit 29 Jahren habe ich mich getraut, Oecotrophologie in Münster zu studieren. Im Studium konnte ich meinen Wissensdurst stillen: Ich habe mich mit der Zusammensetzung der Lebensmittel, deren Verstoffwechselung, nachhaltiger Ernährung und Umständen der Lebensmittelproduktion beschäftigt.

Das war auch der Beginn zu einer Ernährungsumstellung, und seitdem ernähre ich mich überwiegend vegan. Veganismus begleitet mich schon ein paar Jahre und ich freue mich, nun auch an der VHS in Nordhorn Kochkurse zu geben und vielleicht Mitstreiter zu gewinnen oder weitere Kontakte zu knüpfen.

Die Kurse, die ich bisher gegeben habe, sind auch deswegen so gut angekommen, weil die Teilnehmer Gleichgesinnte fanden und es immer einen regen Austausch gab.

Vegan backen

Vegan backen klingt kompliziert, geht aber ganz einfach. Wir backen einige der gängigen Grundteige, Buttercremetorte, Käsekuchen und Cupcakes mit verschiedenen Toppings.
Den Einstieg erleichtern wertvolle Tipps zu veganen Austausch- und Spezialprodukten, die leicht im Supermarkt oder Bioladen zu besorgen sind. Freuen Sie sich auf einen backreichen Abend.

Olesa Deis, Oecotrophologin
Fr., 20.11.2015, 18:45 - 21:45 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 217, Lehrküche, 2. OG
Gebühr: 14,00 € 4 UStd.
Kurs-Nr. 3921

Hinweis:

Anmeldungen sind ab sofort möglich!

Kulinarische Getränke

Wein und Käse

Ein perfektes Paar!

Lassen Sie sich verführen und entdecken Sie die perfekte Symbiose von edlem Wein und köstlichem Käse. Bei dieser kulinarischen Entdeckungsreise eröffnen sich ganz neue Genusserlebnisse und eine ungeahnte Geschmacksvielfalt. Wein und Käse – eine unwiderstehliche Kombination!

Lauschen Sie zunächst einem Vortrag des erfahrenen Weinreferenten über Herkunft, Klassifizierung, Herstellung und Kombinationsmöglichkeiten von Wein und Käse. Erfahren Sie, wie Käse hergestellt wird und welchen Einfluss Milch und Herstellungsverfahren auf seine Qualität besitzen. Anschließend können Sie Ihr erlerntes Wissen gleich in die Praxis umsetzen.

Bei der folgenden Degustation von slowenischen spitzen Rot- und Weißweinen, und hochwertigen Käsesorten können Sie die diversen Kombinationen ausprobieren und herausfinden welche Ihrem ganz persönlichem Geschmack am nächsten kommt!

Franz Horvat, Sommelier
Fr., 23.10.2015, 18:30 - 21:30 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 217, Lehrküche, 2. OG
Gebühr: 41,20 €, einschl. Umlage. 4 UStd.
Kurs-Nr. 3922

Wein und Schokolade

Ein verführerisches Duo!

Schokolade und Wein, das ist fein! Denn die verführerischen Aromen der beiden Genussmittel verschmelzen perfekt zu einer unwiderstehlichen Geschmackskombination. Entdecken Sie ein völlig neues Genuss-Erlebnis - ideal für alle Schokoholics und Weinliebhaber! Sie dürfen sich auf fantastische Kombinationen von erstklassigem Wein und hochwertigen Schokoladen freuen!

Wie beim Wein gibt es auch im Reich der edlen Schokolade besondere Herkunftsbezeichnungen und Klassifizierungen. Was sind die wichtigsten Hauptanbaugebiete für Kakao und wie wird überhaupt aus den Kakaobohnen feinste Schokolade? Antworten auf diese Fragen und noch mehr süße Geheimnisse bekommen Sie bei Ihrem wunderbaren Erlebnis Wein und Schokolade! Freuen Sie sich auf ein völlig neues Genuss-Erlebnis – einfach zum Dahinschmelzen!

Franz Horvat, Sommelier
Fr., 13.11.2015, 18:30 - 21:30 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 217, Lehrküche, 2. OG
Gebühr: 38,50 €, einschl. Umlage. 4 UStd.
Kurs-Nr. 3923

Single Malt Whisky

Single Malt Whisky ist ein beliebtes, wenn nicht gar ein Kult-Getränk geworden. Allerdings ist der Zugang aufgrund der Vielfalt und Komplexität des Themas nicht ganz einfach, zumal ein guter Single Malt weder für ein paar Euro noch überall zu haben ist.

Dieses Seminar versteht sich daher als ein ganz praktischer Führer und Ratgeber durch die Welt dieser hochwertigsten aller Whiskys: Sie erfahren, wie Malt Whisky hergestellt wird und wie sich verschiedene Methoden der Herstellung auf Geschmack und Qualität auswirken; natürlich kommen auch die Historie und die Trinkkultur nicht zu kurz.

Sie lernen aber auch, mit welchen Methoden der Verkostung Sie sich seinen Geschmack am besten (und systematisch) erschließen; wie und warum sich typische, z.T. regional geprägte Whiskystile entwickelt haben.

Natürlich geht es ganz praktisch zu, in diesem Fall am Beispiel zehn verschiedener, typischer Single Malt Whiskys, so dass für Abwechslung und Kurzweil gesorgt ist.

Karl-Heinz Finger
Sa., 31.10.2015, 18:00 - 21:00 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 217, Lehrküche, 2. OG
Gebühr: 39,00 €, einschl. Umlage. 4 UStd.
Die Getränkeumlage in Höhe von 25,- € ist in der Kursgebühr enthalten.
Kurs-Nr. 3926

Wein-Entdecker – deutsche Weine Basisseminar

Wein zählt zu den ältesten Kulturgütern der Menschheit. Sowohl die Kunst der Weinbereitung als auch die Kultur des Weingenusses ist über Jahrtausende hinweg bis heute immer fortentwickelt worden.

In diesem Erlebnisseminar erfahren die Besucher mehr über den Wein: Wie Sie einen Wein richtig einschätzen können, welche Rebsorten und Anbaugebiete es in Deutschland gibt und wo die Unterschiede liegen. Worauf sollte man beim Weinkauf achten? Zu welchem Geschmackstyp gehört man?

Das Weinwissen erleichtert die Weinauswahl und eröffnet neue Möglichkeiten zur Gestaltung interessanter und genussreicher Weinabende zuhause. Beim Sehen, Riechen, Schmecken werden die Sinne für den Wein geschärft.

Zur Probe stehen ein Schaumwein, etwa vier Weißweine und vier Rotweine hochwertiger Qualitäten. Dazu wird Brot, Wurst, Käse, Knabbereien und Wasser gereicht. Alle Teilnehmer erhalten die Seminarunterlagen und eine Abschlussüberraschung.

Hendrick Willenbrock
Do., 01.10.2015, 19:00 - 22:00 Uhr
Nordhorn, Weinhaus Willenbrock, Alfred-Mozer-Str. 30
Gebühr: 39,00 €, einschl. Umlage. 4 UStd.
Die Getränkeumlage ist in der Kursgebühr enthalten.
Kurs-Nr. 3927

Für alle, die noch auf der Suche nach einer kleinen Überraschung sind:

Wein-Entdecker – Seminar „Sensorik“

In diesem Weinsensorik-Seminar lassen wir den Sinnen freien Lauf.

Schärfen Sie Ihren Blick für guten Wein – entdecken Sie Geruch und Geschmack neu. Spielerisch führen wir Sie in die Genusswelt der Weine ein. Anhand von acht exemplarischen Weinen üben wir den Charakter der Weine zu definieren und zu beschreiben.

Ein spannendes Abenteuer für alle, die bei der täglichen Reizüberflutung Sehen, Riechen und Schmecken neu erfahren möchten.

Sie erwartet:
- 3-stündiges Weinsensorik-Seminar
- Fachkundige Einführung durch einen Sommelier
- Verkostung von 8 Weinen
- Brot, Wasser, Kleinigkeiten zum Neutralisieren
- Begrüßungsgetränk
- Handouts

Hendrick Willenbrock
Do., 14.01.2016, 19:00 - 22:00 Uhr
Nordhorn, Weinhaus Willenbrock, Alfred-Mozer-Str. 30
Gebühr: 39,00 €, einschl. Umlage. 4 UStd.
Die Getränkeumlage ist in der Kursgebühr enthalten.
Kurs-Nr. 3928

Selber Bier brauen

Sie wollten schon immer wissen, wie aus Wasser, Malz, Hopfen und Hefe Bier entsteht? Dann sollten Sie an einem Braukurs teilnehmen.

Als erfahrener Hobbybrauer bringt Ihnen der Kursleiter in geselliger Runde bei, wie Sie Bier mit einfachen Mitteln in der heimischen Küche herstellen können. Neben den Theorie- und Praxiseinheiten erwartet Sie eine urige Brotzeit, eine Verkostung verschiedenster Spezialbiersorten und zum Abschluss eine Vesperplatte mit selbstgebrautem Bier. 10 Liter des von Ihnen hergestellten Bieres können Sie nach einer Reifezeit von 4-6 Wochen mit nach Hause nehmen. Ein Braukurs ist die Geschenkidee für jeden Bierliebhaber.

Der Kurs findet in der Bierschmiede bei dem Dozenten Udo Tönsing, Lockgatt 2,48527 Nordhorn statt. Weiterführende Informationen erhalten Sie auf www.bierschmiede.de oder unter 05921/8197642.

Udo Tönsing
Sa., 19.09.2015, 09:00 - 16:30 Uhr
Bierschmiede, Udo Tönsing, Lockgatt 2, 48527 Nordhorn.
Gebühr: 85,00 €, einschl. Getränkeumlage.
10 UStd.
Kurs-Nr. 3930

Selber Bier brauen

Sie wollten schon immer wissen, wie aus Wasser, Malz, Hopfen und Hefe Bier entsteht? Dann sollten Sie an einem Braukurs teilnehmen. Der erfahrener Hobbybrauer bringt Ihnen in geselliger Runde bei, wie Sie Bier mit einfachen Mitteln in der heimischen Küche herstellen können.

Neben den Theorie- und Praxiseinheiten erwartet Sie eine urige Brotzeit, eine Verkostung verschiedenster Spezialbiersorten und zum Abschluss eine Vesperplatte mit selbstgebrautem Bier. 10 Liter des von Ihnen hergestellten Bieres können Sie nach einer Reifezeit von 4-6 Wochen mit nach Hause nehmen. Ein Braukurs ist die Geschenkidee für jeden Bierliebhaber.

Der Kurs findet in der Bierschmiede bei dem Dozenten Udo Tönsing, Lockgatt 2,48527 Nordhorn statt. Weiterführende Informationen erhalten Sie auf www.bierschmiede.de oder unter 05921/8197642.

Udo Tönsing
Sa., 10.10.2015, 09:00 - 16:30 Uhr
Bierschmiede, Udo Tönsing, Lockgatt 2, 48527 Nordhorn.
Gebühr: 85,00 €, einschl. Getränkeumlage
10 UStd.
Kurs-Nr. 3931

Themenküche und Kulinarisches

Aufläufe

Mit Fisch, Fleisch oder vegetarisch. Ob herzhaft oder süß. Die Gerichte lassen sich gut vorbereiten und sind immer lecker.

Helma Wittke-Gosink
Mi., 16.09.2015, 18:45 - 21:45 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 217, Lehrküche, 2. OG
Gebühr: 14,00 € 4 UStd.
Kurs-Nr. 3938

Syrisch-aramäische Küche

Die syrisch-aramäische Küche ist vielfältig, schmackhaft und pikant. Sie gehört deshalb zu den besten Küchen des Vorderen Orients. Von vegetarischen Gerichten über bekannte Köstlichkeiten (z.B. Taboulé, Lahmacun) bis hin zu raffinierten Süßspeisen (wie Baklava) ist für jeden Geschmack etwas dabei. Der Kurs ist daher auch für Vegetarier geeignet.
An den vier Abenden bereiten Sie vielfältige und abwechslungsreiche Spezialitäten zu, die auch zu Hause einfach nachzubereiten sind.
Beim anschließenden Genießen in gemeinsamer Runde erhalten Sie darüber hinaus Gelegenheit, noch mehr über Kultur, Geschichte und Religion des aramäischen Volkes zu erfahren.

Nasah Somi
Mo., 05.10.2015, 19:00 - 22:00 Uhr
Mo., 02.11.2015, 19:00 - 22:00 Uhr
Mo., 14.12.2015, 19:00 - 22:00 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 217, Lehrküche, 2. OG
Gebühr: 32,00 € 12 UStd.
Kurs-Nr. 3940

Kochen für Teenies von 12 bis 17 Jahren

Lieblingsessen selbst gemacht
Pizza, Pasta und Co müssen nicht aus der Tiefkühltruhe kommen. Einfach - schnell - gesund, ohne Fix-Produkte, kleiner Basiskochkurs...
Im Kurs lernt man, wie man ganz schnell und einfach leckere Nudelsoßen selber machen kann, aus frischen Zutaten. Wie macht man einen Salat und wie geht das mit dem Hefeteig für Pizza?
Erfolgserlebnis garantiert!

Gudrun Hartjens/Sonja Pahnke-Berens
Fr., 06.11.2015, 15:00 - 18:00 Uhr
Fr., 13.11.2015, 15:00 - 18:00 Uhr
Fr., 20.11.2015, 15:00 - 18:00 Uhr
Neuenhaus-Veldhausen, Carl-van-der-Linde-Grundschule, Pestalozzistr. 12, Lehrküche
Gebühr: 32,00 € 12 UStd.
Bitte Schürze, Geschirrtuch, scharfes Messer und Restebehälter mitbringen.
Kurs-Nr. 3944

Kochen mit dem Partner

Thema: Fisch
Geschlossener Teilnehmerkreis.

Helma Wittke-Gosink
Fr., 09.10.2015, 18:45 - 21:45 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 217, Lehrküche, 2. OG
Gebühr: 14,00 € 4 UStd.
Kurs-Nr. 3946

Fingerfood

Wie beköstigen wir liebe Besucher/innen, die unverhofft kommen oder auch Partygäste?
Dieser Kurs gibt Ihnen Anregungen und Möglichkeiten, wie man die Gäste mit vielfältigen und unterschiedlichen Snacks und Dips sowie Fingerfood verwöhnen kann.

Sollte sich bei Ihnen unverhofft lieber Besuch anmelden, dann empfiehlt es sich, bestimmte Lebensmittel für diesen Fall zu Hause auf Vorrat zu lagern und stets griffbereit zu haben.
Welche - das erfahren Sie an diesem Abend!

Gertrud Hoegen
Di., 10.11.2015, 19:00 - 22:00 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 217, Lehrküche, 2. OG
Gebühr: 14,00 € 4 UStd.
Kurs-Nr. 3948

Wir backen diverse Flamm- und Zwiebelkuchen

…mit regionalen und saisonalen Zutaten und genießen sie in geselliger Runde bei neuem Wein (Federweißer oder roter Sauser).

Annegret Glüpker
Do., 01.10.2015, 19:00 - 22:00 Uhr
Schüttorf, Fachtrakt der Oberschule, Karlstr. 5, Lehrküche
Gebühr: 14,00 € 4 UStd.
Kurs-Nr. 3950

Achtung Lebensmittelkosten!

Die Kosten für sämtliche Zutaten werden im Umlageverfahren im Kurs abgerechnet.

Was Sie dabei haben sollten:

Zu allen Kursen bitte Schürze, Geschirrtuch und Restebehälter mitbringen.

Herbstliches

Schnell und einfach bereiten wir gesunde herbstliche Köstlichkeiten zu. Dabei kommen verschiedene Wurzelgemüse, Pilze, Kürbisgerichte mit Fleisch und Fisch genauso vor, wie ein vegetarisches Gericht. Ein leckeres Dessert rundet alles ab.

Annegret Glüpker
Do., ab 08.10.2015, 19:00 - 22:00 Uhr, 2 Termine
Schüttorf, Fachtrakt der Oberschule, Karlstr. 5, Lehrküche
Gebühr: 26,00 € 8 UStd.
Kurs-Nr. 3951

Persische Küche

Die heutige persische Küche Irans ist eine orientalische, asiatische Küche. Sie hat einige Gemeinsamkeiten mit der indischen Küche, ist aber nicht so scharf. Ein wichtiger Bestandteil der persischen Küche ist persischer Duftreis bzw. Basmatireis; gewürzt wird vor allem mit Safran und Kurkuma.
Lernen Sie diese zauberhafte Küche kennen!
Die Kursleiterin legt Wert darauf, dass die Zutaten und Speisen nach den muslimischen Vorschriften rein und somit halal sind.

Mahboubeh Khazaei
Mo., 12.10.2015, 18:45 - 21:45 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 217, Lehrküche, 2. OG
Gebühr: 14,00 € 4 UStd.
Kurs-Nr. 3952

Suppen und Desserts

Suppenrezepte sind stets gefragt, und das zu Recht! Sie sind unglaublich vielfältig, schmecken warm und kalt und machen als Vorspeise oder Hauptgericht immer eine besonders gute Figur. Und anschließend verwöhnen Sie Ihre Lieben oder Gäste doch einmal mit einem wunderschön aussehenden und leckeren Dessert. Es ist leicht und einfach auf einen Teller oder in ein Weinglas zu zaubern.
Gewusst wie! Man wird Sie bewundern!

Gertrud Hoegen
Di., 03.11.2015, 19:00 - 22:00 Uhr
Di., 01.12.2015, 19:00 - 22:00 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 217, Lehrküche, 2. OG
Gebühr: 26,00 € 8 UStd.
Kurs-Nr. 3957

Mexikanische Küche & Kultur – Rezepte Mexikos

Heute steht ein Streifzug durch die vielfältige Küche Mexikos an - es werden Köstlichkeiten aus vielen Landesteilen zubereitet.

Gabriela Aguirre Sanchez
Fr., 27.11.2015, 18:45 - 21:45 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 217, Lehrküche, 2. OG
Gebühr: 14,00 € 4 UStd.
Kurs-Nr. 3960

Adventsbäckerei

Was bringt uns besser in vorweihnachtliche Stimmung als eine bunte Vielfalt raffinierter Plätzchen?
Wir backen in fröhlicher Runde nach traditionellen und neuen Rezepten leckere Plätzchen.

Annegret Glüpker
Do., ab 12.11.2015, 18:30 - 22:00 Uhr, 2 Termine
Schüttorf, Fachtrakt der Oberschule, Karlstr. 5, Lehrküche
Gebühr: 29,50 € 9 UStd.
Kurs-Nr. 3972

Fröhliche Weihnachtsbäckerei

Der leckere Duft selbstgebackener Plätzchen zieht schon Ende November durchs Haus und damit beginnt die Vorweihnachtszeit. Laden Sie Verwandte, Freunde und Bekannte zum Adventskaffee und überraschen Sie sie mit etwas Selbstgebackenem.

Gertrud Hoegen
Mo., 23.11.2015, 19:00 - 22:00 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 217, Lehrküche, 2. OG
Gebühr: 14,00 € 4 UStd.
Kurs-Nr. 3973

Fröhliche Weihnachtsbäckerei

Der leckere Duft selbstgebackener Plätzchen zieht schon Ende November durchs Haus und damit beginnt die Vorweihnachtszeit. Laden Sie Verwandte, Freunde und Bekannte zum Adventskaffee und überraschen Sie sie mit etwas Selbstgebackenem.

Gertrud Hoegen
Mo., 30.11.2015, 19:00 - 22:00 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 217, Lehrküche, 2. OG
Gebühr: 14,00 € 4 UStd.
Kurs-Nr. 3974

Adventsbrunch

Es gibt sie wieder: Neue Rezepte, die wir in netter Atmosphäre zubereiten wollen, um der Adventszeit entspannt entgegen gehen zu können.

Helma Wittke-Gosink
Mi., 18.11.2015, 18:45 - 21:45 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 217, Lehrküche, 2. OG
Gebühr: 14,00 € 4 UStd.
Kurs-Nr. 3976

Adventsbrunch

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 3976.

Helma Wittke-Gosink
Sa., 21.11.2015, 10:00 - 13:00 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 217, Lehrküche, 2. OG
Gebühr: 14,00 € 4 UStd.
Kurs-Nr. 3977

Hochgenuss für die Festtage

Anregungen für das festliche Menü

Ein Höhepunkt der Feiertage ist für viele ein 4-gängiges Weihnachtsmenü, das gut vorbereitet werden kann und allen schmeckt. Gemeinsam wollen wir mit regionalen und ausgefallenen Zutaten kochen und am festlich gedeckten Tisch genießen.

Annegret Glüpker
Do., 26.11.2015, 19:00 - 22:00 Uhr
Schüttorf, Fachtrakt der Oberschule, Karlstr. 5, Lehrküche
Gebühr: 14,00 € 4 UStd.
Kurs-Nr. 3978

Suppenrezepte

Heiß geliebt und gerne gelöffelt. Selbstgebackenes Brot, Brötchen und ein Dessert runden das Mahl ab.

Helma Wittke-Gosink
Mi., 13.01.2016, 18:45 - 21:45 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 217, Lehrküche, 2. OG
Gebühr: 14,00 € 4 UStd.
Kurs-Nr. 3993

Obst-Carving

Die alte Kunst des Handwerks von Obst-Carving wurde in China vor mehr als 2000 Jahren bekannt. Aber auch heute noch ist diese Kunst sehr aktuell: bei einem Empfang oder einer Feier sollten Obst und Gemüse nicht nur schmackhaft, sondern auch schön dekoriert sein.

Lernen Sie in diesem Seminar, wie Sie mit einem scharfen Messer beispielsweise Wassermelone, Ananas oder Apfel zu einem Blumenstrauß, einem Vogel oder sogar in eine Skulptur verwandeln können. Die selbstgestalteten Objekte können mit nach Hause genommen werden.

Gerhard Hagels
Mo., 28.09.2015, 19:00 - 22:00 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 217, Lehrküche, 2. OG
Gebühr: 22,00 € 4 UStd.
Kurs-Nr. 3994

Hinweis:

Anmeldungen sind ab sofort möglich!

Sprachen

Fachbereichsleiterin: **Susanne Koch-Glaß**
Telefon 05921/8365-18

Sprachenlernen

Mehrere Sprachen zu sprechen und sich damit beruflich und sozial in ein zusammenwachsendes Europa einzubringen, wird als unverzichtbarer Bestandteil des lebensbegleitenden Lernens angesehen. Wie keine andere Bildungseinrichtung unterstützt die Volkshochschule die Menschen darin, das europapolitische Ziel des „Erlernens einer Muttersprache plus zweier weiterer Sprachen“ zu erreichen. Gute Kenntnisse in den Weltsprachen Englisch und Spanisch, aber auch in den Sprachen der europäischen Nachbarn oder internationaler Handelspartner ermöglichen es, sich beruflich weiterzuentwickeln und angesichts der wachsenden Internationalisierung erfolgreich zu sein. Die Sprachkurse der Volkshochschulen vermitteln diese Kenntnisse und gleichzeitig auch ein Grundverständnis für die jeweils andere Kultur. Sprachenkenntnisse gelten als unverzichtbar für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Diese Integration zu befördern, stellt eine zentrale Aufgabe der Volkshochschule dar.
Ihre VHS Grafschaft Bentheim bietet eine große Vielfalt an Sprachkursen – verschiedene Sprachen und je nach Kenntnisstand verschiedene Niveaustufen. Hier gilt es sich zu orientieren. Der Kurs muss in Tempo, Methode und Lernniveau zu Ihnen passen. Nutzen Sie die untenstehenden Hilfen zur Selbsteinschätzung, machen Sie gegebenenfalls einen Einstufungstest und lassen Sie sich beraten.

Von A bis C – zur Orientierung

Innerhalb des Angebotes können Sie sich über die Einteilung in sechs Niveaustufen von A1 bis C2 orientieren. Die Bezeichnungen sind auch in den meisten Lehrbüchern angegeben und stehen jeweils für die Stufe, die man mit dem Kurs erreichen kann. Wenn ein Kurs beispielsweise mit A1 beschrieben ist, bedeutet dies, dass man mit diesem Kurs auf Niveau A1 hinarbeitet.

Schätzen Sie sich ein!

Am Ende von Stufe A1 können Sie:

Hören: Einfache Wörter und Sätze aus vertrauten Bereichen verstehen, z. B. wenn jemand sich vorstellt oder nach dem Kurs fragt.
Sprechen: Auf einfache Weise vertraute und alltägliche Ausdrücke verwenden.
Lesen: Einzelne Wörter und sehr einfache Sätze zu vertrauten Bereichen verstehen, z. B. von Schildern und Hinweisen.
Schreiben: Einfache Formulare, z. B. im Hotel, ausfüllen.

Am Ende von Stufe A2 können Sie:

Hören: Einfache Alltagsgespräche und Mitteilungen verstehen, z. B. Informationen zur Familie, beim Einkaufen, zum Weg.
Sprechen: An einfachen Gesprächen in Alltagssituationen teilnehmen und sich über bekannte Themen verständigen.
Lesen: Einfache Texte mit einem begrenzten Wortschatz verstehen, z. B. Anzeigen oder auch einfache Lesetexte.
Schreiben: Kurze Notizen und Mitteilungen verfassen, z. B. eine Nachricht an die Nachbarin oder eine Postkarte an Freunde.

Am Ende von Stufe B1 können Sie:

Hören: Das Wesentliche von Unterhaltungen oder Nachrichten verstehen, wenn deutlich gesprochen wird und es um vertraute Dinge geht.
Sprechen: In einfachen, aber zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen und Ereignisse in alltäglichen Bereichen beschreiben, auf Reisen die meisten Situationen bewältigen und Ihre Meinung zu vertrauten Themen äußern.
Lesen: Allgemeine Texte aus Alltags- und Berufswelt verstehen.
Schreiben: Einfache zusammenhängende Texte über vertraute Themen schreiben, z. B. einen Brief an eine Freundin über eine Reise oder schriftliche Begründungen und Erklärungen geben.

Am Ende von Stufe B2 können Sie:

Hören: Im Fernsehen die meisten Sendungen und ihre Hauptinhalte verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird, relativ mühelos Gesprächen über allgemeine Themen oder aber auch einer Fachdiskussion zu Ihrem besonderen Interessensgebiet folgen.
Sprechen: Sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und eigene Ansichten vertreten, so dass normale Gespräche mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung möglich sind.
Lesen: Artikel und Berichte z. B. aus Zeitungen und Internet über aktuelle Fragen verstehen.
Schreiben: Sich in privaten und formellen Briefen klar und korrekt ausdrücken, darin etwas erklären und erläutern und deutlich machen, was Ihnen wichtig ist.

Am Ende von Stufe C1 können Sie:

Hören: Unterhaltungen mit Muttersprachlern und Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos folgen.
Sprechen: Sich in den meisten Situationen, unter Bekannten, aber auch in der Berufswelt spontan und fließend ausdrücken und einen großen Wortschatz einsetzen.
Lesen: Anspruchsvolle und längere Texte, auch literarischer Art, in Grundaussagen und Details relativ problemlos verstehen.
Schreiben: Sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über anspruchsvolle, auch abstrakte Themen äußern.

Am Ende von Stufe C2 können Sie:

Hören: Mühelos Gespräche, auch Fachgespräche zu komplexen Themen verstehen.
Sprechen: Sich ähnlich Muttersprachlern sicher und angemessen an Diskussionen beteiligen, längere Vorträge halten und sich sprachlich gewandt und treffend ausdrücken.
Lesen: Jede Art von Text mühelos verstehen, auch Bedeutungsnuancen, Ironie und Wortspiele.
Schreiben: Anspruchsvolle Briefe und Berichte verfassen, schriftliche Zusammenfassungen und Darstellungen komplexer Sachverhalte geben.

Quelle: nach Goethe-Institut

Was ist „A1 III“ oder „B1 IV“?

Innerhalb einer Niveaustufe können Sie mehrere Jahre intensiv lernen und Fortschritte machen. Deshalb beschreiben zusätzliche römische Ziffern, wo Sie in dem besagten Kurs ungefähr einsetzen.
Beispiel: „A1 III“ bedeutet, dass dieser Kurs innerhalb der Niveaustufe A1 schon etwas fortgeschrittener ist. Man hat entweder die Kurse davor absolviert oder man könnte hier mit Kenntnissen aus ungefähr zwei Kursen oder Vergleichbarem einsteigen.
Beispiel: „B1 IV“ heißt, der Kurs ist für Teilnehmer/innen geeignet, die schon A1 und A2 abgeschlossen haben und darüber hinaus beispielsweise ungefähr drei Kurse und dementsprechend einen Teil eines B1-Lehrbuches absolviert haben.

Noch ein Hinweis: Auch die Informationen im Lehrbuch erleichtern die Orientierung. Wenn in der Kursbeschreibung die Telefonnummer des Kursleiters oder der Kursleiterin angegeben ist, können Sie sich auch gerne dort telefonisch beraten lassen.

Beratung und Einstufungstests:

Sie können besonders zu Englisch – aber auch zu anderen Sprachen – Einstufungstests machen, die Sie in der VHS oder über die Internetseite (Service&Downloads) bekommen können. Wir werten die Ergebnisse aus und finden mit Ihnen zusammen ein passendes Angebot. Die Einstufung für Deutsch findet nach vorhergehender Beratung in der VHS statt.

Fachliche Beratung:
Susanne Koch-Glaß, Tel. 05921/8365-18,
Termin nach Vereinbarung.

Englisch Grund- und Aufbaukurse

Neu: Englisch A1 I

für Anfänger/innen ohne und mit leichten Vorkenntnissen

Dieser Kurs bietet allen Altersgruppen einen leichten Start in die englische Sprache mit viel Verständnistraining und Sprechen.

Renate Hogarth
Di., ab 15.09.2015, 20:00 - 21:30 Uhr, 14 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 211, 2. OG
Gebühr: 76,50 € 28 UStd.
Lehrwerk (nicht in der Kursgebühr enthalten): Easy English A1.1 (Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-520805-5). Bitte kaufen Sie das Buch erst nach dem ersten Termin.
Kurs-Nr. 4400

Dozentenporträt

Renate Hogarth

„Living British“ steht als Motto über meinem Leben.

Seit über dreißig Jahren bin ich mit einem Engländer verheiratet und spreche zuhause nur Englisch. Nach meiner Schulzeit in Nordhorn und einer Ausbildung als Bürokauffrau habe ich in verschiedenen Jobs in Großbritannien gearbeitet, als Angestellte im Produktionsbüro eines pharmazeutischen Unternehmens in North Devon und als Buchhalterin in einem Einkaufszentrum des Navy-Army-Air Force- Institute in Norfolk.

Danach war ich als Mitarbeiterin für Personalwesen, Sekretärin, Dolmetscherin und Übersetzerin an verschiedenen Standorten in Deutschland und England für die Royal Air Force tätig.

Seit nunmehr schon 15 Jahren lebe ich wieder in Nordhorn – mit Englisch wie einer zweiten Muttersprache. Für meine Tätigkeit als selbständige Englischlehrerin habe ich das TESOL-Zertifikat erworben, die Lehrbefähigung für Englisch als Fremdsprache. Ich unterrichte an der VHS Allgemeines Englisch, Englisch 55+ und English for the Job – wie demnächst Englisch fürs Friseurhandwerk.

Englisch A1 II in Neuenhaus

für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

Dieser Kurs bietet einen leichten Start für Jung und Alt in die englische Sprache und ein lebendiges Lernen mit viel Verständnistraining und Sprechen.

Nähere Informationen bei der Kursleiterin, Tel. 05942/989444.

Nicole Lorenz
Di., ab 15.09.2015, 20:00 - 21:30 Uhr, 15 Termine
Neuenhaus, Wilhelm-Staehle-Schule, Haupt- und Realschule, Vorschulgebäude, Schulstraße, V141
Gebühr: 81,50 € 30 UStd.
Lehrwerk (nicht in der Kursgebühr enthalten): Sterling Silver 1 (Cornelsen-Verlag, Buch mit Audio-CDs: ISBN 978-3-464204108; verwendbar auch Buch ohne CDs: ISBN 978-3-464020067), ca. ab Lektion 7
Kurs-Nr. 4404

Englisch A1 III

für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

Englisch in Ihrem Tempo lernen und früher erworbene Kenntnisse lebendig werden lassen, das können Sie weiterhin in diesem Kurs. Der Kurs ist auch für Ältere geeignet.

Judy Koonstra-Harmelink
Mo., ab 07.09.2015, 18:00 - 19:30 Uhr, 15 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 305, 3. OG
Gebühr: 81,50 € 30 UStd.
Lehrwerk (nicht in der Kursgebühr enthalten): Easy English A1.2 (Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-520807-9), ca. ab Lektion 1
Kurs-Nr. 4405

Englisch A1 III

für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

In diesem Kurs ist ein lebendiges Lernen mit viel Verständnistraining und Sprechen angesagt. Ziel sind gute Basiskenntnisse und deren sichere Anwendung in allgemeinem Englisch.

Judy Koonstra-Harmelink
Mo., ab 07.09.2015, 19:45 - 21:15 Uhr, 15 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 305, 3. OG
Gebühr: 81,50 € 30 UStd.
Lehrwerk (nicht in der Kursgebühr enthalten): Easy English A1.2 (Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-520807-9), ca. ab Lektion 1
Kurs-Nr. 4406

Englisch A1 IV

für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

Easy English! Für alle, die die Sprache von Grund auf lernen wollen, um in den wichtigsten Situationen des Alltags kommunizieren zu können. Sprechen und Anwendung stehen im Vordergrund – immer ohne Angst vor der Grammatik. Dieser Kurs bietet einen leichten Start in die englische Sprache, er garantiert gute Laune und Erfolg ab dem ersten Kursabend. Nähere Informationen bei dem Kursleiter, Tel.05921/5634.

Bernd Neuenberg
Mi., ab 09.09.2015, 18:00 - 19:30 Uhr, 15 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 211, 2. OG
Gebühr: 81,50 € 30 UStd.
Lehrwerk (nicht in der Kursgebühr enthalten): Easy English A1.2 (Cornelsen Verlag), ca. ab Lektion 6
Kurs-Nr. 4408

Englisch A2 III

für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

Manfred Trippler
Do., ab 17.09.2015, 19:30 - 21:00 Uhr, 14 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 309, 3. OG
Gebühr: 75,90 € 28 UStd.
Lehrwerk (nicht in der Kursgebühr enthalten): Fairway A2 (Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501461-9), ca. ab Lektion 5
Kurs-Nr. 4409

So finden Sie den richtigen Kurs!

Zu Beginn des Bereiches Sprachen wird das Einstufungssystem von A1 bis C2 erklärt. Nutzen Sie die Informationen zur Selbsteinschätzung!

Englisch A2 IV

für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

Gerne begrüßen wir neue Mitlernende in diesem Kurs! Richtig sind Sie bei uns, wenn Sie auf Englisch etwas über sich erzählen können, zum Beispiel, wo Sie wohnen und was Sie gerne tun. Wir sprechen immer freier und sicherer, lesen Dialoge, spielen sie nach und stellen uns durch Hörtexte auf unterschiedliche Sprecher ein. Wir beschäftigen uns mit Situationen auf Reisen, beispielsweise aus der Materialiensammlung „Excuse me, please“.

Nähere Informationen bei der Kursleiterin, Tel. 05942/989444.

Nicole Lorenz
Do., ab 17.09.2015, 18:15 - 19:45 Uhr, 15 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 304, 3. OG
Gebühr: 81,50 € 30 UStd.
Lehrwerk (nicht in der Kursgebühr enthalten): Englisch mit System (Langenscheidt-Verlag, ISBN 978-3-468804557), ca. ab Lektion 6
Kurs-Nr. 4410

Sprachprüfungen

Wir sind lizenziertes Prüfungszentrum für folgende Anbieter:
- Goethe-Institut (Deutsch)
- University of Cambridge (General English and Business English)
- telc – The European Language Certificates (Deutsch, Englisch, Spanisch, Französisch, Italienisch)
- Institut Français (DELF)

Für die Englischprüfungen der University of Cambridge sowie für DELF gibt es feste Termine; andere Prüfungen können nach Bedarf angeboten werden. Einzelprüfungen sind nur nach gesonderter Absprache und mit erhöhten Gebühren möglich.

		Prüfungstermin	Anmeldeschluss
Deutsch	DTZ (A2–B1)	20. 11. 2015	fünf Wochen vor Prüfungstermin
		22. 01. 2016	fünf Wochen vor Prüfungstermin
	B2 telc	nach Absprache	fünf Wochen vor Prüfungstermin
Englisch	telc A2, B1, B2, A2–B1	nach Absprache	fünf Wochen vor Prüfungstermin
	Business Englisch Certificate Preliminary (B1) auf Anfrage		
	Weitere Termine Cambridge-Prüfungen siehe www.vhs-nds.de		
Französisch	DELF scolaire (Schüler)	18. 06. 2016	Online-Anmeldung über Schulen
Spanisch	telc A2, B1, B2 (Schüler)	Juli 2016	fünf Wochen vor Prüfungstermin

Englisch B1 II

für Teilnehmer/innen mit guten Vorkenntnissen

Dieser Kurs ermöglicht es Ihnen, Ihr bisher erlerntes Englisch durch Wiederholung zu festigen und in unterschiedlichen Alltags- und Verständnissituationen zu erweitern. Songs sowie anregende Hörverstehens- und Ausspracheübungen garantieren interessante Kursabende. Der Schwerpunkt liegt auf Kommunikation und praktischer Anwendung, nicht so sehr auf schriftlichen Übungen und Grammatik. Nähere Informationen bei dem Kursleiter, Tel. 05921/5634.

Bernd Neuenberg

Di., ab 08.09.2015, 19:45 - 21:15 Uhr, 15 Termine

Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 303, 3. OG

Gebühr: 81,50 € 30 UStd.

Lehrwerk (nicht in der Kursgebühr enthalten): Fairway B1 (Klett- Verlag), ca. ab Lektion 3

Kurs-Nr. 4412

Englisch B1 III

für Teilnehmer/innen mit guten Vorkenntnissen

Dieser Kurs baut mit dem Buch „Great! B1“ auf Ihren bereits erworbenen Englischkenntnissen auf. In vielen Gesprächssituationen unternehmen Sie eine unterhaltsame Reise durch englischsprachige Länder. Wiederholungen und praxisnahe Übungen regen Sie an, Ihre Sprachkenntnisse einzusetzen und schriftlich und mündlich wie auch im Verständnis noch sicherer zu werden. Wichtige Redewendungen zum Überleben im englischsprachigen Alltag werden laufend vermittelt. Nähere Informationen beim Kursleiter, Tel. 05921/5634.

Bernd Neuenberg

Di., ab 08.09.2015, 18:00 - 19:30 Uhr, 15 Termine

Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 303

Gebühr: 81,50 € 30 UStd.

Lehrwerk (nicht in der Kursgebühr enthalten): Great! B1 (Klett-Verlag), ca. ab Lektion 7

Kurs-Nr. 4413

English advanced

für fortgeschrittene Teilnehmer/innen

Sonja Heeger

Di., ab 22.09.2015, 09:00 - 10:30 Uhr, 10 Termine

Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 309

Gebühr: 58,50 € 20 UStd.

Kurs-Nr. 4415

English advanced

für fortgeschrittene Teilnehmer/innen

Sonja Heeger

Di., ab 22.09.2015, 10:30 - 12:00 Uhr, 10 Termine

Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 309

Gebühr: 58,50 € 20 UStd.

Kurs-Nr. 4416

English B1 Morning Class

für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

Renate Hogarth

Mo., ab 07.09.2015, 10:00 - 11:30 Uhr, 15 Termine

Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 215, 2. OG

Gebühr: 81,50 € 30 UStd.

Das Lehrwerk ist nicht in der Kursgebühr enthalten und wird im Unterricht bekannt gegeben.

Kurs-Nr. 4420

English Refresher – Auffrischungskurse

Wenn Sie vor einigen Jahren Englisch in der Schule gelernt haben, benötigen Sie keinen Anfängerkurs. Sie können viel mehr Englisch, als Sie denken, erkennen viele Redewendungen wieder und erinnern sich noch an Teile der Grammatik. In Auffrischungskursen können Sie Ihre Englischkenntnisse wieder hervorholen, festigen und erweitern. Sie lernen mit einem speziell abgestimmten Lehrwerk und sprechen sehr viel Englisch.

English Refresher A2 IV

für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

Mathilda Weber

Di., ab 15.09.2015, 18:45 - 20:15 Uhr, 10 Termine

Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum A004, EG

Gebühr: 58,50 € 20 UStd.

Lehrwerk (nicht in der Kursgebühr enthalten): Great! A2 (Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-501482-4), ca. ab Lektion 9

Eine Förderung durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft ist möglich. Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 78.

Kurs-Nr. 4428

English Refresher B1 IV

für Teilnehmer/innen mit guten Kenntnissen

Nähere Informationen bei der Kursleiterin, Tel. 05921/74710.

Eleonore Möhring

Mi., ab 09.09.2015, 18:30 - 20:00 Uhr, 15 Termine

Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 304, 3. OG

Gebühr: 81,50 € 30 UStd.

Lehrwerk (nicht in der Kursgebühr enthalten): Great! B1 (Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-501484-8), ca. ab Lektion 5

Eine Förderung durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft ist möglich. Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 78.

Kurs-Nr. 4432

English Conversation

English Conversation A2 in Uelsen

Morning Conversation Class
für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

Möchten Sie gerne Ihr Englisch trainieren, mit netten Leuten sprechen und hin und wieder auch mal eine kleine Lektüre lesen? In unserer Runde lernt man nicht nur immer mehr zu verstehen, sondern auch immer freier zu sprechen.

Nähere Informationen bei der Kursleiterin, Tel. 05942/989444.

Nicole Lorenz

Di., ab 15.09.2015, 09:30 - 11:00 Uhr, 15 Termine

Uelsen, Altes Rathaus, Am Markt 7

Gebühr: 79,50 € 30 UStd.

Eine Förderung durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft ist möglich. Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 78.

Kurs-Nr. 4442

So finden Sie den richtigen Kurs!

Zu Beginn des Bereiches Sprachen wird das Einstufungssystem von A1 bis C2 erklärt. Nutzen Sie die Informationen zur Selbsteinschätzung!

English Conversation B1 Morning Class

für Teilnehmerinnen mit Vorkenntnissen

We will talk about various topics from the fields of culture, language, literature, music and anything else you might find interesting.

Renate Hogarth

Mi., ab 09.09.2015, 08:30 - 10:00 Uhr, 15 Termine

Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 312

Gebühr: 78,50 € 30 UStd.

Eine Förderung durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft ist möglich. Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 78.

Kurs-Nr. 4444

Neu: English Conversation B1

for intermediate students

All students are welcome to refresh and enjoy their knowledge, to use it in discussion exchanging experiences in a fun and lively atmosphere. Grammar and sentence structure is provided as much as you need it.

Wasana Meyer
Mi., ab 16.09.2015, 08:45 - 10:15 Uhr, 12 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 309
Gebühr: 68,50 € 24 UStd.
Das Lehrwerk ist nicht in der Kursgebühr enthalten und wird im Kurs besprochen.
Eine Förderung durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft ist möglich. Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 78.
Kurs-Nr. 4446

Dozentenporträt

Wasana Meyer

In Bonn geboren und in den Vereinigten Staaten aufgewachsen, absolvierte Wasana Meyer in Sri Lanka einen zweijährigen Lehrgang in Business Communication und studierte in Kanada Betriebswirtschaft.
In Sri Lanka hat sie Piloten in Englisch unterrichtet. Seit vier Jahren ist sie auch in Deutschland wieder als Englischlehrerin an Universität und Volkshochschule tätig.

Let's talk English B1 in Schüttorf

Conversation course for intermediate students

In netter Gruppe treffen wir uns, um miteinander Englisch zu sprechen, zu lesen, zu hören und zu schreiben. Grammatik wird nach Bedarf in kleinen Portionen bearbeitet. Die Geschwindigkeit bestimmen wir dabei gemeinsam.
Teilnahmevoraussetzung: ca. fünf bis sechs Jahre Schulenglisch oder vergleichbare Kenntnisse.
Neue Teilnehmer/innen sind jederzeit herzlich willkommen.

Georgiana Bana
Do., ab 11.02.2016, 19:00 - 20:30 Uhr, 15 Termine
Schüttorf, Oberschule, Karlstr. 5, Raum AB02
Gebühr: 81,50 € 30 UStd.
Das Lehrwerk ist nicht in der Kursgebühr enthalten und wird am ersten Abend bekannt gegeben.
Eine Förderung durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft ist möglich. Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 78.
Kurs-Nr. 4447

English Conversation B1/B2

for intermediate and advanced students

Would you like to practise your English? We will discuss current affairs, using newspaper articles, read and discuss texts or short stories, play games, do grammar exercises where appropriate and have lots of laughter. Neu- und Wiedereinsteiger/innen sind immer willkommen!

Sylvia de Hartog
Mi., ab 09.09.2015, 18:30 - 20:00 Uhr, 15 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 305
Gebühr: 81,50 € 30 UStd.
Eine Förderung durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft ist möglich. Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 78.
Kurs-Nr. 4448

English for the Job

How's your Business English? In today's challenging business environment, companies are seeking employees with English language skills to help their organisation compete internationally.
Special offer: small groups to realize an intensive professional training.

Business English Refresher A2

für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

Sie haben Vorkenntnisse auf Realschulniveau und möchten diese auffrischen? Gleichzeitig möchten Sie auch einige Schritte im Bereich Bürokommunikation und Geschäftsenglisch unternehmen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Office life, business correspondence, facts and figures sowie global business customs stehen auf Ihrem Programm. Nähere Informationen bei der Kursleiterin, Tel. 05924/3349934.

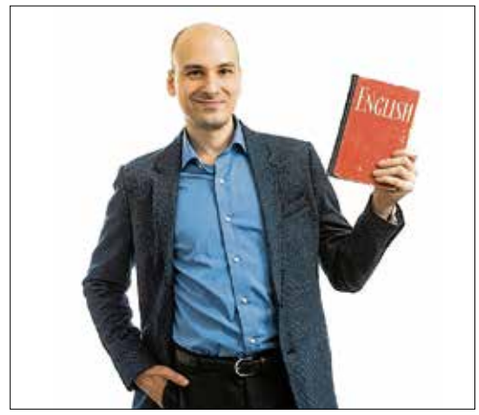
Michaela Bertolotti
Mo., ab 14.09.2015, 18:00 - 19:30 Uhr, 14 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 309, 3. OG
Gebühr: 82,00 €, incl. Teilnahmebescheinigung.
28 UStd.
Lehrwerk (nicht in Kursgebühr enthalten):
New Basis for Business Intermediate, (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-464-01892-7), ca. ab Lektion 8
Eine Förderung durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft ist möglich. Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 78.
Kurs-Nr. 4462

Business & Technical English Refresher in small groups

für Teilnehmer/innen mit fortgeschrittenen Kenntnissen

Sie haben Vorkenntnisse in Englisch oder Business English auf fortgeschrittenem Niveau und möchten diese gerne auffrischen und für den Beruf vertiefen? Sie beschäftigen sich im Berufsleben häufig auch mit technischen Fragen und Abläufen, für die Sie Englisch benötigen?
Dieser praxisorientierte Kurs eignet sich für alle im technischen, wissenschaftlichen oder Industriesektor Beschäftigten, schwerpunktmäßig für die Bereiche Produktion, Wartung und Kundenservice (technical support). Das Ziel dieses Kurses ist eine Verbesserung der Kommunikation mit Kunden, Kollegen oder anderen Vertragspartnern, die durch das präzise Formulieren von Prozessen und Arbeitsanweisungen sowie durch das Erklären von Problemen und entsprechenden Lösungen erreicht wird. Wortschatzarbeit und die Auffrischung grundlegender grammatikalischer Strukturen werden nach Bedarf unterstützend eingebaut. Nähere Informationen bei der Kursleiterin, Tel. 05924/3349934.

Michaela Bertolotti
Mo., ab 14.09.2015, 19:40 - 21:10 Uhr, 14 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 309, 3. OG
Gebühr: 226,00 €, incl. Teilnahmebescheinigung.
Dieser Kurs findet schon in intensiver Kleingruppe ab drei Personen zur angegebenen Kursgebühr statt. Bei fünf bis sechs Teilnehmern beträgt die Kursgebühr 135,00 €, ab sieben Personen 95,00 €. Die Gebühr wird nach der Teilnehmerzahl am ersten Abend berechnet und ist ab sieben Teilnehmern ermäßigbar.
28 UStd.
Lehrwerk (nicht in der Kursgebühr enthalten):
Tech Talk Pre-Intermediate (Oxford, ISBN 978-0-19-457458-7) und Zusatzmaterial
Eine Förderung durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft ist möglich. Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 78.
Kurs-Nr. 4464



Basis for Business English B1 in small groups – Part 2

for intermediate students

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die ihre Englischkenntnisse im Bereich Business English in intensiver Kleingruppe (sechs bis maximal zehn Personen) vertiefen möchten. Abwechslungsreiche kommunikative Aktivitäten mit Bezug zu beruflich relevanten Themen und Situationen fördern die Sprech-, Hör-, Lese- und Schreibfertigkeit. Die wichtigsten Geschäftsbereiche werden thematisiert: von Messe- und Firmenbesuchen über Vertragsverhandlungen und Präsentationen bis hin zu Telefonieren und Smalltalk mit den Geschäftspartnern. Der Kurs bietet sowohl praxisorientierte Übungen als auch interkulturelle Aspekte der englischsprachigen Geschäftswelt. Voraussetzung sind ca. fünf bis sechs Jahre Schulenglisch. Eine Teilnahmebescheinigung ist in der Kursgebühr inbegriffen. Sie setzt eine aktive Teilnahme am Kurs von mindestens 80 % voraus.

Georgiana Bana
Di., ab 15.09.2015, 18:00 - 20:30 Uhr, 20 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 304, 3. OG
Gebühr: 240,00 €, incl. Teilnahmebescheinigung.
Eine Ratenzahlung ist nach Absprache möglich.
60 UStd.
Lehrwerk (nicht in der Kursgebühr enthalten):
Basis for Business B1 (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-521-005-8), ca. ab Lektion 5,
Kosten des Lehrbuchs mit Lernmaterialien ca. 40,00 €
Eine Förderung durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft ist möglich. Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 78.
Kurs-Nr. 4466

Neu! Basis for Business B1 in small groups – Jahreslehrgang Englisch

for intermediate students

Dieser Jahreslehrgang richtet sich an Teilnehmer/innen, die ihre Englischkenntnisse im Bereich Business English in intensiver Kleingruppe (sechs bis zehn Personen) vertiefen möchten. Abwechslungsreiche kommunikative Aktivitäten mit Bezug auf beruflich relevante Themen und Situationen fördern die Sprech-, Hör-, Lese- und Schreibfertigkeit. Die wichtigsten Geschäftsbereiche werden thematisiert: von Messe- und Firmenbesuchen über Vertragsverhandlungen und Präsentationen bis hin zu Telefonieren und Smalltalk mit den Geschäftspartnern. Der Kurs bietet sowohl praxisorientierte Übungen als auch interkulturelle Aspekte der englischsprachigen Geschäftswelt. Voraussetzung sind ca. fünf bis sechs Jahre Schulenglisch.

Georgiana Bana

Di., ab 08.03.2016, 18:00 - 20:30 Uhr, Teil 1: 08.03. bis 21.06.2016, Teil 2: 30.08.2016 bis 21.02.2017, Terminänderungen vorbehalten.

Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 304, 3. OG

Gebühr: 425,00 €, incl. Teilnahmebescheinigung. Eine Ratenzahlung ist auf Wunsch möglich. 105 UStd.

Lehrwerk (nicht in der Kursgebühr enthalten): Basis for Business B1 (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-521-005-8), Kosten des Lehrbuchs mit Lernmaterialien ca. 40,00 €

Eine Förderung durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft ist möglich. Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 78.

Kurs-Nr. 4468

Neu: Englisch im Friseurhandwerk

für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

Rothaarig, glatte Haare, Locken legen, Frisur auffrischen, Strähnchen machen, Termin vereinbaren - wie sage ich es auf Englisch? Immer häufiger gibt es im Friseurgeschäft Anlässe für ein englischsprachiges Gespräch, ob mit den Kundinnen und Kunden aus den Niederlanden oder aus anderen Ländern. Dann wünscht man sich ein lockeres, flüssiges Englisch für den netten Smalltalk und einen souveränen Umgang mit dem Fachvokabular, es fehlt aber die Praxis. Diese soll hier speziell für den Bedarf im Friseurhandwerk wiederholt und geübt werden. Die praktische Kommunikation und die Erweiterung des Fachvokabulars stehen dabei im Vordergrund.

Renate Hogarth

Mo., ab 08.02.2016, 08:00 - 09:30 Uhr, 10 Termine

Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 309, 3. OG

Gebühr: 62,50 €, incl. Teilnahmebescheinigung. 20 UStd.

Das Lehrwerk ist nicht in der Kursgebühr enthalten und wird beim ersten Termin mit der Kursleiterin besprochen.

Eine Förderung durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft ist möglich. Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 78.

Kurs-Nr. 4470

» Zahlt sich aus:
Die Bildungsprämie

Englisch 55+

Kurse nicht nur für die Altersgruppe ab 55, vielmehr für alle, die gerne wieder mit Englisch anfangen möchten!
Hier sind Lerntempo, Themen und Gestaltung der Kurse speziell auf Wünsche und Bedürfnisse von Teilnehmern und Teilnehmerinnen abgestimmt, die ohne Prüfungsdruck früher erworbene Sprachkenntnisse auffrischen oder auch in der Lieblingssprache ganz von vorne anfangen möchten.
Ein Probebesuch ist in allen Kursen nach Absprache möglich, ebenso ein Einstieg in höhere Kurse bei entsprechenden Vorkenntnissen.

Neu: Englisch 55+

für Anfänger/innen mit leichten Vorkenntnissen

Englischkenntnisse aus einigen Jahren Schule, die wenig genutzt wurden, mit Muße wiederholen, die Sprache neu und in Ihrem Tempo lernen, das ist das Ziel dieses Kurses.

Renate Hogarth

Mi., ab 16.09.2015, 18:00 - 19:30 Uhr, 14 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 303
Gebühr: 75,90 € 28 UStd.
Lehrwerk (nicht in der Kursgebühr enthalten): Easy English A1.1 (Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-520805-5). Bitte kaufen Sie das Buch erst nach dem ersten Termin.

Kurs-Nr. 4480

Englisch 55+ A1 IV

für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

Englischlernen mit Spaß und Muße neu entdecken. Nähere Informationen bei der Kursleiterin, Tel. 05942/989444.

Nicole Lorenz

Do., ab 17.09.2015, 16:30 - 18:00 Uhr, 15 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 304
Gebühr: 81,50 € 30 UStd.
Lehrwerk (nicht in der Kursgebühr enthalten): Sterling Silver 1 (Cornelsen-Verlag, Buch mit Audio-CDs: ISBN 978-3-464204108; verwendbar auch Buch ohne CDs: ISBN 978-3-464020067), ca. ab Lektion 23

Kurs-Nr. 4481

Englisch 55+ A1 V am Vormittag

für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

Nähere Informationen beim Kursleiter, Tel. 05921/5634.

Bernd Neuenberg

Mi., ab 09.09.2015, 09:00 - 10:30 Uhr, 15 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 311
Gebühr: 81,50 € 30 UStd.
Lehrwerk (nicht in der Kursgebühr enthalten): Easy English A1.2 (Cornelsen-Verlag), ca. ab Lektion 3

Kurs-Nr. 4483

Englisch 55+ A1 am Vormittag

für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

Welcome! Wir sprechen viel und lernen Englisch auf spielerische Weise in einfachen, alltäglichen Kommunikationssituationen. Neu- und Wiedereinsteiger/innen sind immer willkommen!

Sylvia de Hartog

Do., ab 10.09.2015, 08:45 - 10:15 Uhr, 15 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 309
Gebühr: 81,50 € 30 UStd.
Das Lehrwerk ist nicht in der Kursgebühr enthalten und wird im Kurs bekannt gegeben.

Kurs-Nr. 4484

Englisch 55+ A1 VI in Neuenhaus

für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

Neu- und Wiedereinsteiger immer willkommen! Wir haben schon gelernt uns vorzustellen, von unserer Familie und unserem Wohnort zu erzählen, können um etwas bitten, Vorschläge machen und an einfachen Unterhaltungen teilnehmen. Wir lernen, uns immer besser in Alltagssituationen zu verständigen und legen dabei besonderen Wert auf Sprechen und Lesen. Nähere Informationen bei der Kursleiterin, Tel. 05942/989444.

Nicole Lorenz

Di., ab 15.09.2015, 18:15 - 19:45 Uhr, 15 Termine
Neuenhaus, Wilhelm-Staehle-Schule, Haupt- und Realschule, Vorschulgebäude, Schulstraße, V141
Gebühr: 81,50 € 30 UStd.
Lehrwerk (nicht in der Kursgebühr enthalten): Sterling Silver 2 (Cornelsen-Verlag, Buch mit Audio-CDs: ISBN 978-3-464204115; verwendbar auch Buch ohne CDs: ISBN 978-3-464020098), ca. ab Lektion 20

Kurs-Nr. 4485

Englisch 55+ A1 VII in Bad Bentheim

für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

Wenn Sie in Englisch über Vorkenntnisse aus Kursen oder Grundkenntnisse aus der Schulzeit verfügen und sich langsam, ohne Leistungsdruck, dem praktischen Alltagsenglisch nähern möchten, sind Sie in diesem Kurs richtig. Wir trainieren in kleinen Schritten mit Hilfe eines seniorenfreundlichen Lehrbuches Themen wie Reisen, Familien- oder freundschaftliche Kontakte. Spaß am Lernen und an der Sprache stehen bei uns im Vordergrund. Neue Teilnehmer/innen sind herzlich willkommen! Nähere Informationen bei der Kursleiterin, Tel. 05922/4203.

Petra Meendermann

Mi., ab 09.09.2015, 19:00 - 20:30 Uhr, 15 Termine
Bad Bentheim, Realschule, Gartenstraße, Raum V6 (1. OG)
Gebühr: 78,50 € 30 UStd.
Lehrwerk (nicht in Kursgebühr enthalten): Sterling Silver 2. New Edition (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-464-02009-8), ca. ab Lektion 21

Kurs-Nr. 4486

Englisch 55+ A2 am Vormittag

für Teilnehmer/innen mit guten Vorkenntnissen

Haben Sie nicht Lust, noch etwas Englisch zu lernen? Kommen Sie und nehmen Sie an unserem gemütlichen Englischkurs teil. Wir sprechen Englisch und beschäftigen uns mit einem interessanten Buch aus der Edition von National Geographic, in dem es um globale Themen, Kultur und Umwelt geht. Aber auch Witz, Spaß und schöne Songs haben ihren Platz im Unterricht. Priorität hat die Freude am Lernen im individuellen Lerntempo. Neue Teilnehmer/innen sind herzlich willkommen!

Fabian Moreno

Do., ab 10.09.2015, 10:30 - 12:00 Uhr, 15 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 211, 2. OG
Gebühr: 81,50 € 30 UStd.
Lehrwerk (nicht in der Kursgebühr enthalten): Life Pre-Intermediate Student's Package (ISBN 978-3-85272-895-7), ab unit 1.
Bitte Buch erst nach Absprache mit dem Lehrer kaufen.

Kurs-Nr. 4488

Englisch 55+ A2 am Vormittag

für Teilnehmer/innen mit guten Grundkenntnissen
Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 4488.
Fabian Moreno
Fr., ab 11.09.2015, 08:45 - 10:15 Uhr, 15 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 312, 3. OG
Gebühr: 81,50 € 30 UStd.
Lehrwerk (nicht in der Kursgebühr enthalten): Life Pre-Intermediate Student's Package (ISBN 978-3-85272-895-7), ab unit 1. Bitte Buch erst nach Absprache mit dem Lehrer kaufen.
Kurs-Nr. 4489

Englisch 55+ B1 am Vormittag

für Teilnehmer/innen mit fortgeschrittenen Kenntnissen
Fabian Moreno
Mo., ab 07.09.2015, 09:45 - 11:15 Uhr, 15 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 309, 3. OG
Gebühr: 81,50 € 30 UStd.
Lehrwerk (nicht in der Kursgebühr enthalten): Reward Pre-Intermediate Student's Book (Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-002502-2), Practice Book (Hueber-Verlag), approx. lesson 29. Das Buch ist nur antiquarisch erhältlich, bitte erst nach Absprache mit dem Lehrer erwerben.
Kurs-Nr. 4494

Englisch 55+ B1 am Vormittag

für Teilnehmer/innen mit fortgeschrittenen Kenntnissen
Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 4488.
Fabian Moreno
Do., ab 10.09.2015, 09:00 - 10:30 Uhr, 15 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 211, 2. OG
Gebühr: 81,50 € 30 UStd.
Lehrwerk (nicht in der Kursgebühr enthalten): Life Pre-Intermediate Student's Package (ISBN 978-3-85272-895-7), ca. ab unit 2. Bitte Buch erst nach Absprache mit dem Lehrer kaufen.
Kurs-Nr. 4496

Conversation Class 55+ A2

für Teilnehmer/innen mit guten Grundkenntnissen
Wasana Meyer
Mi., ab 09.09.2015, 10:30 - 12:00 Uhr, 15 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 312, 3. OG
Gebühr: 81,50 € 30 UStd.
Lehrwerk (nicht in der Kursgebühr enthalten): Going for Gold (Cornelsen-Verlag), ca. ab Lektion 9. Buch nur in Absprache mit der Lehrerin anschaffen.
Kurs-Nr. 4499

Farbkopierer
Scanner
Farbdrucker
Service für Schule und Business!
VERKAUF + REPARATUR!
KNOOP
Bentheimer Straße 15 48529 Nordhorn
05921/4031 info@knoop-noh.de
www.knoop-noh.de

Niederländisch Grund- und Aufbaukurse

Neu: Niederländisch A1 I

für Anfänger/innen ohne und mit leichten Vorkenntnissen
Sie lernen Niederländisch in Alltagssituationen und verständigen sich darin. Sie erweitern Ihre Grundkenntnisse, sprechen und wenden sie an. Daneben beschäftigen Sie sich mit einfachen Texten, üben auch die Schriftsprache und die korrekte Anwendung der Grammatik.

Irene Coolen
Di., ab 15.09.2015, 18:30 - 20:00 Uhr, 12 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 306, 3. OG
Gebühr: 68,50 € 24 UStd.
Lehrwerk (nicht in der Kursgebühr enthalten): Contact! Niederländisch für Erwachsene A1-A2 (Cornelsen-Verlag, Kursbuch ISBN 978-3-06-020057-3, Arbeitsbuch ISBN 978-3-06-020058-0)
Eine Förderung durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft ist möglich. Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 78.
Kurs-Nr. 4500

So finden Sie den richtigen Kurs!

Zu Beginn des Bereiches Sprachen wird das Einstufungssystem von A1 bis C2 erklärt. Nutzen Sie die Informationen zur Selbsteinschätzung!

Niederländisch A1 II

für Anfänger/innen mit leichten Vorkenntnissen
Sie lernen Niederländisch in Alltagssituationen und verständigen sich darin. Sie erweitern Ihre Grundkenntnisse, sprechen und wenden sie an. Daneben beschäftigen Sie sich mit einfachen Texten, üben auch die Schriftsprache und die korrekte Anwendung der Grammatik. Auch für Teilnehmer/innen, die schon einen Powerkurs Niederländisch besucht haben.

Sylvia de Hartog
Di., ab 08.09.2015, 18:30 - 20:00 Uhr, 15 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 211, 2. OG
Gebühr: 81,50 € 30 UStd.
Lehrwerk (nicht in der Kursgebühr enthalten): Contact! Niederländisch für Erwachsene A1-A2 (Cornelsen-Verlag, Kursbuch ISBN 978-3-06-020057-3, Arbeitsbuch ISBN 978-3-06-020058-0), ca. ab Lektion 3
Eine Förderung durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft ist möglich. Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 78.
Kurs-Nr. 4501

Niederländisch A1 III

für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen
Sie lernen weiterhin Niederländisch lebendig und anregend und sprechen es von Anfang an. Ziel ist es, die Sprache in einfachen Alltagssituationen zu verstehen und sich darin zu verständigen. Sie beschäftigen sich mit einfachen Texten und üben auch Schriftsprache und die korrekte Anwendung der Grammatik. Neu- und Wiedereinsteiger/innen oder Teilnehmer/innen, die schon Powerkurs I und II besucht haben, sind herzlich willkommen. Nähere Informationen bei der Kursleiterin, Tel. 05908/8940.

Irene Coolen
Do., ab 10.09.2015, 20:00 - 21:30 Uhr, 12 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 306, 3. OG
Gebühr: 68,50 € 24 UStd.
Lehrbuch (nicht in der Kursgebühr enthalten): Ha, Hollands? Nee, Nederlands! Teil 1 (Mewi Verlag, ISBN 3-928405-00-4), ca. ab Lektion 10
Eine Förderung durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft ist möglich. Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 78.
Kurs-Nr. 4504

Niederländisch Kombi A2 I

für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen
Hier treffen sich Teilnehmende aus vier bis fünf Grund- oder Powerkursen Niederländisch. Ziel ist es, die Kenntnisse in Alltagssituationen zu vertiefen. Daneben beschäftigen wir uns auch mit einfachen Texten, schriftlichen Aufgaben und Hörverständnis. Nähere Informationen bei der Kursleiterin, Tel. 05908/8940.

Irene Coolen
Di., ab 08.09.2015, 20:00 - 21:30 Uhr, 13 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 306, 3. OG
Gebühr: 73,50 € 26 UStd.
Lehrbuch (nicht in der Gebühr enthalten): Ha, Hollands? Nee, Nederlands! Teil 2 (Mewi Verlag, ISBN 3-928405-03-9), ca. ab Lektion 5
Kurs-Nr. 4508

Niederländisch B1

für Teilnehmer/innen mit guten Vorkenntnissen
Hartelijk welkom! Wenn Sie schon einmal Niederländisch gelernt haben, können Sie hier weiterlernen! Hier wird das Gelernte der vorangegangenen Semester oder Kurse durch interessante Lektüre, viel Sprechen und ergänzende Grammatikthemen vertieft. Nähere Informationen bei der Kursleiterin, Tel. 05908/8940.

Irene Coolen
Do., ab 10.09.2015, 18:30 - 20:00 Uhr, 12 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 306, 3. OG
Gebühr: 68,50 € 24 UStd.
Lehrbuch (nicht in der Gebühr enthalten): Ha, Hollands? Nee, Nederlands! Teil 3 (Mewi Verlag, ISBN 3-928405-07-1), ab Lektion 1
Kurs-Nr. 4518

Niederländisch Powerkurse

Im Powerkurs Niederländisch eignen Sie sich die Grundlagen der Sprache kompakt mit einer Wochenstunde mehr als in den Grundkursen an. Schon in wenigen Wochen können Sie eigenständig kurze Sätze formulieren und sprechen.
Jeder Kurs umfasst acht Termine mit jeweils drei Unterrichtsstunden.

Niederländisch Powerkurs I

für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Frits Snijders
Mo., ab 23.11.2015, 19:00 - 21:30 Uhr, 8 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 304, 3. OG
Gebühr: 68,50 € 24 UStd.
Lehrwerk (nicht in der Kursgebühr enthalten): Power-Sprachkurs Niederländisch (Pons, Ausgabe 2010, ISBN 978-3-12-561518-2). Buch nach Absprache mit dem Lehrer erwerben.
Eine Förderung durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft ist möglich. Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 78.
Kurs-Nr. 4530

Niederländisch Powerkurs II

für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen
Es kann hier weiterlernen, wer beispielsweise schon einen Powerkurs oder auch einen Grundkurs Niederländisch besucht hat.

Frits Snijders
Mi., ab 16.09.2015, 19:00 - 21:30 Uhr, 8 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 312, 3. OG
Gebühr: 68,50 € 24 UStd.
Lehrwerk (nicht in der Kursgebühr enthalten): Power-Sprachkurs Niederländisch (Pons, Ausgabe 2010, ISBN 978-3-12-561518-2), ca. ab Lektion 4. Buch nach Absprache mit dem Lehrer erwerben.
Eine Förderung durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft ist möglich. Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 78.
Kurs-Nr. 4533

Niederländisch Powerkurs III

für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen
Der Kurs ist geeignet für alle, die schon zwei Grund- oder Powerkurse Niederländisch besucht haben.

Frits Snijders
Mo., ab 14.09.2015, 19:00 - 21:30 Uhr, 8 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 304, 3. OG
Gebühr: 68,50 € 24 UStd.
Lehrwerk (nicht in der Kursgebühr enthalten): Power-Sprachkurs Niederländisch (Pons, Ausgabe 2010, ISBN 978-3-12-561518-2), ca. ab Lektion 8. Buch nach Absprache mit dem Lehrer erwerben.
Eine Förderung durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft ist möglich. Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 78.
Kurs-Nr. 4534

Besuchen Sie uns auch auf unserer Internetseite!

Niederländisch Powerkurs III

für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen
Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 4534.

Frits Snijders
Mi., ab 25.11.2015, 19:00 - 21:30 Uhr, 8 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 312, 3. OG
Gebühr: 68,50 € 24 UStd.
Lehrwerk (nicht in der Kursgebühr enthalten): Power-Sprachkurs Niederländisch (Pons, Ausgabe 2010, ISBN 978-3-12-561518-2), ca. ab Lektion 8. Erwerben Sie das Buch bitte nach Absprache mit dem Lehrer.
Eine Förderung durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft ist möglich. Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 78.
Kurs-Nr. 4536

Conversatie – Konversation auf Niederländisch

Möchten Sie mit unseren niederländischen Nachbarn ein kleines Gespräch führen können? Verstehen kann man oft vieles, selbst etwas zu sagen, ist viel schwieriger. In diesen Kursen lernen Sie sofort Niederländisch zu sprechen, schriftliche Anteile sind auf ein Minimum beschränkt.

Niederländisch Konversation A1 am Vormittag

für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen
Neu- und Wiedereinsteiger/innen immer willkommen!

Sylvia de Hartog
Mi., ab 09.09.2015, 10:15 - 11:45 Uhr, 15 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 309, 3. OG
Gebühr: 81,50 € 30 UStd.
Eine Förderung durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft ist möglich. Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 78.
Kurs-Nr. 4550

Neu: Niederländisch Konversation A2

für Teilnehmer/innen mit guten Vorkenntnissen
Sie haben bereits etwas Niederländisch gelernt und möchten hauptsächlich sprechen? Van harte welkom op deze cursus!

Dozententeam
Di., ab 15.09.2015, 20:00 - 21:30 Uhr, 10 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 309, 3. OG
Gebühr: 56,00 € 20 UStd.
Eine Förderung durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft ist möglich. Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 78.
Kurs-Nr. 4552

Niederländisch Konversation B2

Vormittagskurs für Fortgeschrittene
Dieser Kurs ist auf Sprechen und Konversation ausgerichtet. Sie sprechen über Neuigkeiten aus den Niederlanden und Belgien, lesen Zeitungsartikel oder auch Literarisches, erfahren Wissenswertes über Land und Leute. Welkom!

Frits Snijders
Do., ab 17.09.2015, 10:30 - 12:00 Uhr, 12 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 215, 2. OG
Gebühr: 68,50 € 24 UStd.
Eine Förderung durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft ist möglich. Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 78.
Kurs-Nr. 4556

Spanisch Grund- und Aufbaukurse

Spanisch A1 II

für Teilnehmer/innen mit leichten Vorkenntnissen
Nähere Informationen bei der Kursleiterin, Tel. 0173/4143393.

Esther Sanz Cuscó
Mo., ab 14.09.2015, 20:00 - 21:30 Uhr, 15 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 312, 3. OG
Gebühr: 81,50 € 30 UStd.
Lehrwerk (nicht in der Kursgebühr enthalten): Con Gusto A1 (Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-514980-9), ca. ab Lektion 4
Kurs-Nr. 4601

Spanisch A1 II am Vormittag

für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen
Nähere Informationen bei der Kursleiterin, Tel. 05921/4944.

Josefina Lögers
Mo., ab 14.09.2015, 10:30 - 12:00 Uhr, 14 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 312, 3. OG
Gebühr: 75,90 € 28 UStd.
Lehrwerk (nicht in der Kursgebühr enthalten): Con Gusto A1 (Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-514980-9), ca. ab Lektion 4
Kurs-Nr. 4602

Spanisch A1 III

für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen
Nähere Informationen bei der Kursleiterin, Tel. 05921/4944.

Josefina Lögers
Mi., ab 09.09.2015, 18:15 - 19:45 Uhr, 15 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum A103, 1. OG
Gebühr: 81,50 € 30 UStd.
Lehrwerk (nicht in der Kursgebühr enthalten): Con Gusto A1 (Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-514980-9), ca. ab Lektion 7
Kurs-Nr. 4604

» Zahlt sich aus: **Die Bildungsprämie**

Spanisch A1 V

für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

Sie lernen Spanisch, wie es in Spanien und Lateinamerika gesprochen wird, und erfahren Wissenswertes über Menschen und Kulturen. Sie sprechen viel und bekommen – unterstützt durch moderne Medien – so viel Praxis wie möglich.

Der Kurs ist auch für neue Teilnehmer/innen geeignet, die schon mehrere Spanischkurse besucht haben, sich schon etwas im Spanischen bewegen können und das preterito perfecto gelernt haben. Nähere Informationen bei der Kursleiterin, Tel. 05903/7402.

Luisa Schoefinius

Do., ab 17.09.2015, 18:30 - 20:00 Uhr, 14 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 215, 2. OG
Gebühr: 78,50 € 28 UStd.
Lehrwerk (nicht in der Kursgebühr enthalten): Perspectivas ¡Ya! A1 (Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-464-20488-7), ca. ab Lektion 11. Bitte Buch erst nach Absprache mit der Lehrerin anschaffen.

Kurs-Nr. 4610

Neu: Spanisch A2 I am Vormittag

für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

Ein Kurs zum Weiterlernen, Wiederholen, Wiedereinsteigen für alle, die schon einmal mehrere Kurse in Spanisch absolviert haben und sich bereits in einfachen Alltagssituationen verständigen können, die vertraute Wörter und Sätze aus gewohnten Bereichen verstehen, z. B. wenn sich jemand vorstellt und von seiner Familie erzählt, und die selbst auch vertraute und alltägliche Wörter und Sätze sprechen und in Unterhaltungen anwenden können.

Nähere Informationen bei der Kursleiterin, Tel. 05921/4944.

Josefina Lögers

Do., ab 17.09.2015, 10:30 - 12:00 Uhr, 12 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 309, 3. OG
Gebühr: 68,50 € 24 UStd.
Das Lehrwerk ist nicht in Kursgebühr enthalten und wird im Kurs bekannt gegeben.

Kurs-Nr. 4612

Spanisch kommunikativ A2 II

für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

Spanisch lernen mit dem Schwerpunkt auf mündlicher Kommunikation. Grammatik wird mit konkreten Anwendungsbeispielen und Übungen leicht gemacht, und wir beschäftigen uns mit kulturell interessanten Themen aus der spanischsprachigen Welt. Möchten Sie Ihr vor längerer Zeit gelerntes Spanisch auffrischen, dann

planeundgut.de
– Zelte – Planen – Sonnensegel –
– Flexiwände – Reparaturen –
Tel.: 05908/ 9386210
info@planeundgut.de
Einsteinstraße 4, 49835 Wietmarschen Lohne

machen Sie doch einfach bei uns mit! Nähere Informationen bei der Kursleiterin, Tel. 05921/74710.

Eleonore Möhring

Do., ab 10.09.2015, 18:00 - 19:30 Uhr, 15 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 309, 3. OG
Gebühr: 81,50 € 30 UStd.
Lehrwerk (nicht in der Kursgebühr enthalten): Con Gusto A2 (Klett Verlag, ISBN 3-12-514990-8), ca. ab Lektion 2

Kurs-Nr. 4615

So finden Sie den richtigen Kurs!

Zu Beginn des Bereiches Sprachen wird das Einstufungssystem von A1 bis C2 erklärt. Nutzen Sie die Informationen zur Selbsteinschätzung!

Spanisch A2 V

für Teilnehmer/innen mit guten Vorkenntnissen

Im Vordergrund stehen gleichermaßen Sprechen und Verstehen auf Spanisch. Ziel des Kurses ist ¡"comunicarse"! Dabei erfolgt auf Wunsch die Vorbereitung auf die telc-Prüfung für Spanisch für das Niveau A2.

Nähere Informationen bei der Kursleiterin, Tel. 0173/4143393.

Esther Sanz Cuscó

Mo., ab 14.09.2015, 18:30 - 20:00 Uhr, 15 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 312, 3. OG
Gebühr: 81,50 € 30 UStd.
Lehrwerk (nicht in der Kursgebühr enthalten): Buch nach Absprache im Kurs und zusätzliche Prüfungsmaterialien

Kurs-Nr. 4622

Spanisch kommunikativ B1

für Teilnehmer/innen mit guten Grundkenntnissen

Ein Kurs mit Schwerpunkt auf mündlicher Kommunikation, für Lerner/innen, die sich über vertraute Themen und persönliche Interessensgebiete äußern und über Erfahrungen und Ereignisse berichten möchten. Ziel: „Mehr" Spanisch lernen und das Gelernte festigen.

Nähere Informationen bei der Kursleiterin, Tel. 05921/74710.

Eleonore Möhring

Mi., ab 09.09.2015, 16:50 - 18:20 Uhr, 15 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 304, 3. OG
Gebühr: 81,50 € 30 UStd.
Lehrwerk (nicht in der Kursgebühr enthalten): Caminos neu A2 (Klett-Verlag, ISBN 3-12-514913-4), ca. ab Lektion 12

Kurs-Nr. 4628

Spanisch für Fortgeschrittene B2/C1

für Teilnehmer/innen mit fortgeschrittenen Kenntnissen

Anhand unterschiedlicher Texte wird die sprachliche Kompetenz verbessert. Außerdem werden bestimmte Themen aus der Grammatik wiederholt. Das benötigte Lehrmaterial wird am ersten Kurstag bekannt gegeben.

Nähere Informationen bei der Kursleiterin, Tel. 05903/7402.

Luisa Schoefinius

Di., ab 08.09.2015, 20:00 - 21:30 Uhr, 14 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 215, 2. OG
Gebühr: 78,50 € 28 UStd.

Kurs-Nr. 4635

Spanisch C1

für Fortgeschrittene

El español es una lengua no sólo nacional sino también internacional y mundial. Somos un grupo muy aficionado a este idioma, interesado en discutír temas de actualidad - sobre todo las buenas noticias -, leer libros y textos interesantes, mejorar la gramática y conversar en un ambiente de tertulia. El grupo original se renueva curso a curso con los participantes „de paso" que son bienvenidos con sus conocimientos, sus ganas de aprender más a un nivel avanzado al igual de gozar de un atmosfera amigable.

Nähere Informationen bei der Kursleiterin, Tel. 05921/4944.

Josefina Lögers

Di., ab 08.09.2015, 18:30 - 20:00 Uhr, 15 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 309, 3. OG
Gebühr: 81,50 € 30 UStd.

Kurs-Nr. 4636

Tertulia

Tertulia Española

Spanisch-Stammtisch

¡Para los amantes del español!

Si quieres mejorar tu español o practicarlo en un ambiente relajado o si eres hispanohablante y estás interesado en un intercambio cultural interesante, ven a la Tertulia Española.

Las próximas reuniones tendrán lugar el 22.09., 20.10., 17.11., 15.12.2015 el 19.01.2016 a partir de las 20.00 h en el IN-SIDE-HOTEL, Bernhard-Niehues-Str. 12, Nordhorn. Nähere Informationen bei der Kursleiterin, Tel. 05921/74710.

Eleonore Möhring

Di., ab 22.09.2015, 20:00 - 21:30 Uhr, 5 Termine
Nordhorn, Hotel Inside, Bernhard-Niehues-Str. 12
gebührenfrei 10 UStd.

Kurs-Nr. 4646

Zertifikatsprüfungen Spanisch

Die Volkshochschule Grafschaft Bentheim ist lizenziertes Prüfungszentrum. Wir nehmen in der Regel an einem Termin im zweiten Schulhalbjahr Spanischprüfungen für Schüler (telc) auf den Niveaustufen A2, B1 und B2 ab. Für Erwachsene werden diese Niveaus nach Bedarf geprüft. Umfangreiches Informationsmaterial zu telc-Prüfungen erhalten Sie auf der Website www.telc.net.

Französisch

Französisch A1 II

für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen
Sie machen sich weiter mit Sprechen, Lesen und einfachen Formulierungen so fit, dass Sie schon das eine oder andere dieser schönen Sprache auf Reisen und im Urlaub anwenden können. Nähere Informationen bei der Kursleiterin, Tel. 05921/76539.

Catherine Hentke
Mo., ab 07.09.2015, 18:15 - 19:45 Uhr, 13 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 215
Gebühr: 73,50 € 26 UStd.
Lehrbuch (nicht in Kursgebühr enthalten):
Voyages Neu 1 (Klett-Verlag), ca. ab Lektion 3
Kurs-Nr. 4701

Französisch A1 V

für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen
Nähere Informationen bei der Kursleiterin,
Tel. 05921/75359.

Edith Roelofs
Do., ab 10.09.2015, 18:30 - 20:00 Uhr, 8 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 305, 3. OG
Gebühr: 46,90 € 16 UStd.
Lehrbuch (nicht in Kursgebühr enthalten):
Voyages 1 (Klett-Verlag, ISBN 978-3-125292765), ca. ab Lektion 5
Kurs-Nr. 4702

Französisch A2 III

für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen
Nähere Informationen bei der Kursleiterin,
Tel. 05921/75359.

Edith Roelofs
Mo., ab 14.09.2015, 19:00 - 20:30 Uhr, 8 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum A004, EG
Gebühr: 46,90 € 16 UStd.
Lehrbuch (nicht in Kursgebühr enthalten): Voyages 2 (Klett-Verlag, ISBN 978-3-125292048), ab Lektion 1
Kurs-Nr. 4706

Französisch am Vormittag B1

für Teilnehmer/innen mit guten Grundkenntnissen
Es wird mit Hörstücken, Texten und aktuellen Zeitungsartikeln gearbeitet, daneben mit dem Lehrwerk A bientôt 3, Nouvelle Edition. Grammatische Auffrischung und Übungen werden nach Bedarf angeboten.

Gunhild Rappmund
Di., ab 15.09.2015, 10:15 - 11:30 Uhr, 10 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 215, 2. OG
Gebühr: 49,00 € 16 UStd.
Lehrwerk (nicht in Kursgebühr enthalten): wird im Kurs bekannt gegeben, Anschaffung in Absprache mit der Kursleiterin.
Kurs-Nr. 4712

Französisch Auffrischung B1 V

für Teilnehmer/innen mit guten Vorkenntnissen
Wenn Sie Ihre Kenntnisse in der französischen Sprache in netter Atmosphäre vertiefen oder auffrischen wollen, sind Sie herzlich willkommen. Anhand von Texten aus dem Lehrwerk „Perspectives B1“ werden wir über aktuelle Themen sprechen und wichtige Kapitel aus der Grammatik wiederholen. Nähere Informationen bei der Kursleiterin, Tel. 05921/76539.

Catherine Hentke
Do., ab 10.09.2015, 18:30 - 20:00 Uhr, 13 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 211, 2. OG
Gebühr: 73,50 € 26 UStd.
Lehrwerk (nicht in der Kursgebühr enthalten): Perspectives B1 (Cornelsen-Verlag), ca. ab Lektion 9
Kurs-Nr. 4713

Französisch Conversation B2

für Fortgeschrittene
Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die über sehr gute Kenntnisse der französischen Sprache verfügen. Anhand von unterschiedlichen Texten wird die sprachliche Kompetenz verbessert. Außerdem werden bestimmte Themen aus der Grammatik wiederholt. Nähere Informationen bei der Kursleiterin, Tel. 05921/76539.

Catherine Hentke
Mo., ab 14.09.2015, 16:45 - 18:15 Uhr, 11 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 215, 2. OG
Gebühr: 78,50 € 22 UStd.
Der Kurs findet schon mit sechs Teilnehmern statt. Ab sieben Teilnehmern werden zwei Termine zusätzlich angeboten.
Kurs-Nr. 4718

Table ronde

Table ronde

Französischer Stammtisch
Vous avez appris le français mais vous n`avez pas l`occasion de le parler. Venez discuter avec nous de problèmes actuels dans une atmosphère détendue, à partir d‘articles de journaux ou tout simplement comme ca.
Immer am ersten Montag im Monat bzw. am ersten Montag nach den Schulferien. Nähere Informationen bei der Kursleiterin, Tel. 05921/76539.

Catherine Hentke
Mo., ab 07.09.2015, 20:00 - 21:30 Uhr, weitere Termine: 05.10., 02.11., 07.12.2015, 11.01.2016
Nordhorn, Casa Manuel, Am Museumsturm 6
gebührenfrei 10 UStd.
Kurs-Nr. 4722

Zertifikatsprüfungen Französisch

DELF-Prüfungen des Institut Français für Schüler werden in vier Niveaustufen angeboten: A1, A2, B1, B2. Alle Prüfungen beinhalten die Bausteine Lesen, Schreiben, Sprechen und Hören. Die schriftliche Prüfung findet am Samstag, dem 18.06.2016, statt. Die mündlichen Prüfungen werden im Zeitraum zwischen dem 20.05. und 09.07.2016 abgenommen. Für alle DELF scolaire-Prüfungen gilt: Anmeldungen sind ausschließlich online durch die Schule direkt beim Institut Francais bzw. beim Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsen möglich. Anmeldefrist ist vom 15.02. bis zum 15.04.2016. Diese Anmeldefrist ist absolut bindend, die Anmeldung verbindlich.

Italienisch

Italienisch A1 III

für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen
Grundkenntnisse der italienischen Sprache werden in schriftlichem Ausdruck, Lese- und Hörverstehen und viel Sprechen weiter gründlich geübt und die italienische Grammatik erarbeitet. Dabei erfahren Sie viel Wissenswertes über Land und Leute. Der Spaß an der Sprache steht im Vordergrund. Nähere Informationen bei der Kursleiterin, Tel. 05921/721874.

Elke Morick
Di., ab 29.09.2015, 18:00 - 19:30 Uhr.
Kein Unterricht am 24.11. und 22.12.2015
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 312, 3. OG
Gebühr: 58,00 € 20 UStd.
Lehrwerk (nicht in der Kursgebühr enthalten):
Con piacere A1 (Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-525180-9), ca. ab L. 6
Kurs-Nr. 4802

Italienisch A1 VI

für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen
Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 4802.

Elke Morick
Di., ab 29.09.2015, 19:30 - 21:00 Uhr, kein Unterricht am 24.11. und 22.12.2015
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 312, 3. OG
Gebühr: 58,00 € 20 UStd.
Lehrwerk (nicht in der Kursgebühr enthalten):
Con piacere A1 (Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-525180-9), ca. ab Lektion 9
Kurs-Nr. 4810

Italienisch A2 III

für Teilnehmer/innen mit Grundkenntnissen

Wiedereinsteiger/innen sind jederzeit willkommen! Es werden mündlicher und schriftlicher Ausdruck, Lese- und Hörverstehen und die Grundlagen der italienischen Grammatik geübt. Dabei haben Sie Spaß am Lernen und erfahren viel Wissenswertes über Land und Leute. Nähere Informationen bei der Kursleiterin, Tel. 05921/330734.

Simona Giupponi-Pund
Mo., ab 28.09.2015, 18:30 - 20:00 Uhr, 12 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 306, 3. OG
Gebühr: 68,50 € 24 UStd.
Lehrwerk (nicht in der Kursgebühr enthalten): Buonasera a tutti (Klett-Verlag, ISBN 978-3-125255098), Anschaffung in Absprache mit der Kursleiterin.
Kurs-Nr. 4813

Italienisch A2 in Bad Bentheim

für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

Sie lernen in diesem Kurs (nicht nur) das kleine Einmaleins auf Italienisch für die Reise. Land, Leute und Kultur kommen nicht zu kurz bei einer systematischen Einführung in die italienische Sprache. Nähere Informationen bei der Kursleiterin, Tel. 05924/783648.

Marisa Wuttke
Do., ab 10.09.2015, 18:00 - 19:30 Uhr, 12 Termine
Bad Bentheim, Realschule, Gartenstraße
Gebühr: 68,00 € 24 UStd.
Lehrwerk (nicht in der Kursgebühr enthalten): Allegro A2 (Klett-Verlag), ca. ab Lektion 9
Kurs-Nr. 4816

Italienisch B1

für Teilnehmer/innen mit guten Vorkenntnissen

Nähere Informationen bei der Kursleiterin, Tel. 05924/783648.

Marisa Wuttke
Di., ab 08.09.2015, 17:00 - 18:30 Uhr, 12 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 215, 2. OG
Gebühr: 71,50 € 24 UStd.
Lehrwerk (nicht in Kursgebühr enthalten): Allegro B1(Klett- Verlag, ISBN 978-3-12-525584-5), ca. ab Lektion 9 und weitere Materialien
Kurs-Nr. 4818

Italienisch B2 für Fortgeschrittene

Wir beschäftigen uns mit aktuellen Artikeln aus der italienischen Presse, lesen auf Wunsch auch kleine literarische Texte oder besprechen einen italienischen Film, alles, was uns Italienisch auf fortgeschrittenem Niveau erleben und aktiv anwenden lässt. Der Kurs findet schon mit sechs Teilnehmern statt. Ab sieben Teilnehmern werden zwei Termine zusätzlich angeboten. Nähere Informationen bei der Kursleiterin, Tel. 05924/783648.

Marisa Wuttke
Di., ab 08.09.2015, 18:30 - 20:00 Uhr, 10 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 215, 2. OG
Gebühr: 72,50 € 20 UStd.
Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.
Kurs-Nr. 4820

Computer Notebooks

Netzwerktechnik · Service für Schule und Business!

VERKAUF + REPARATUR!

KNOOP

Bentheimer Straße 15 48529 Nordhorn
05921/4031 info@knoop-noh.de
www.knoop-noh.de

Weitere Sprachen

Würden Sie gerne Arabisch oder Polnisch lernen? Für Polnisch bieten wir einen Anfängerkurs wie auch einen Kurs für Teilnehmende mit Vorkenntnissen an.

Rufen Sie an, kommen Sie zu uns oder schreiben Sie uns eine Mail und teilen Sie uns mit, für welche Sprache Sie im nächsten Semester gerne einen Anfängerkurs besuchen möchten. Bitte hinterlassen Sie uns dabei unbedingt Ihre Kontaktdaten, am besten eine Mailadresse. Wenn wir genug Anfragen zu einer Sprache haben, kümmern wir uns darum, dass Sie diese Sprache lernen können.

Kroatisch A1 I

für Teilnehmer/innen ohne und mit leichten Vorkenntnissen

Ob privat oder beruflich – Reisende kennen Kroatien als beeindruckendes Land. Dieser Kurs vermittelt die ersten Grundkenntnisse für die sprachliche Verständigung. Man lernt sich vorzustellen, einfache Fragen zu stellen, nach dem Weg zu fragen und die Basis des kroatischen Alltagsgesprächs. Der Kurs kann auf Wunsch um weitere Termine verlängert werden.

Franz Horvat
Mi., ab 23.09.2015, 19:00 - 20:30 Uhr, 10 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 215, 2. OG
Gebühr: 100,00 €. Der Kurs findet als intensive Kleingruppe ab fünf Personen statt. Bei sieben und mehr Teilnehmer/innen beträgt die Kursgebühr 62,50 €. Die Gebühr wird nach der Teilnehmerzahl am ersten Abend berechnet und ist ab sieben Teilnehmern ermäßigbar. 20 UStd.
Lehrwerk (nicht in der Kursgebühr enthalten): Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.
Kurs-Nr. 4930

Polnisch A1

für Anfänger/innen ohne und mit leichten Vorkenntnissen

Margarete Popiela
Do., ab 24.09.2015, 18:15 - 19:45 Uhr, 10 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum A110, 1. OG
Gebühr: 100,00 €. Der Kurs findet als intensive Kleingruppe ab fünf Personen statt. Bei sieben und mehr Teilnehmer/innen beträgt die Kursgebühr 62,50 €. Die Gebühr wird nach der Teilnehmerzahl am ersten Abend berechnet und ist ab sieben Teilnehmern ermäßigbar. 20 UStd.
Lehrwerk (nicht in der Kursgebühr enthalten): Witam! A1 + A2 (Hueber-Verlag, Kursbuch: ISBN 3-19-005369-3, Arbeitsbuch: ISBN 978-3-19-005369-8)
Kurs-Nr. 4934

Polnisch A1 IV

für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

Margarete Popiela
Di., ab 22.09.2015, 18:15 - 19:45 Uhr, 10 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum A110, 1. OG
Gebühr: 100,00 €. Der Kurs findet als intensive Kleingruppe ab fünf Personen statt. Bei sieben und mehr Teilnehmer/innen beträgt die Kursgebühr 62,50 €. Die Gebühr wird nach der Teilnehmerzahl am ersten Abend berechnet und ist ab sieben Teilnehmern ermäßigbar. 20 UStd.
Lehrwerk (nicht in der Kursgebühr enthalten): Witam! A1+A2 (Hueber-Verlag, Kursbuch: ISBN 3-19-005369-3, Arbeitsbuch: ISBN 978-3-19-005369-8), ca. ab Lektion 9
Kurs-Nr. 4937

So finden Sie den richtigen Kurs!

Zu Beginn des Bereiches Sprachen wird das Einstufungssystem von A1 bis C2 erklärt. Nutzen Sie die Informationen zur Selbsteinschätzung!

Neu: Schwedisch A1 I

für Anfänger/innen ohne und mit leichten Vorkenntnissen

Cornelia Witkabel
Mo., ab 08.02.2016, 20:00 - 21:30 Uhr, 10 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 306, 3. OG
Gebühr: 100,00 €. Der Kurs findet als intensive Kleingruppe ab fünf Personen statt. Bei sieben und mehr Teilnehmer/innen am ersten Kurstermin beträgt die Kursgebühr 62,50 Euro. Die Gebühr ist ab sieben Teilnehmern ermäßigbar. 20 UStd.
Lehrwerk (nicht in der Kursgebühr enthalten): Välkomna! neu A1-A2 (Klett-Verlag)
Kurs-Nr. 4942

Schwedisch A1 III

für fortgeschrittene Anfänger/innen

Cornelia Witkabel
Mo., ab 14.09.2015, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 303, 3. OG
Gebühr: 100,00 €. Der Kurs findet als intensive Kleingruppe ab fünf Personen statt. Bei sieben und mehr Teilnehmer/innen am ersten Kurstermin beträgt die Kursgebühr 62,50 Euro. Die Gebühr ist ab sieben Teilnehmern ermäßigbar. 20 UStd.
Lehrwerk (nicht in der Kursgebühr enthalten): Välkomna! neu A1-A2 (Klett-Verlag), ca. ab Lektion 5
Kurs-Nr. 4944

Deutsch als Zweit-/Fremdsprache

Informationen zu Deutsch- und Integrationskursen

Die Deutsch- und Integrationskurse richten sich an Menschen verschiedener Nationalitäten, die Deutsch nicht als Muttersprache gelernt haben. Die verbindende Sprache ist für alle Deutsch.

Für Niederländer/innen gibt es die speziellen Angebote „Duits voor Nederlanders", sie können aber auch an den allgemeinen Deutschkursen teilnehmen.

Integrations- und Intensivkurse

Die Integrationskurse umfassen pro Kursmodul 100 Unterrichtsstunden und finden von Montag bis Freitag vormittags von 8:15 bis 11:30 Uhr und nachmittags von 13:45 bis 17:00 statt.
Die VHS Grafschaft Bentheim führt diese Kurse für das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) durch. Geförderte Personen haben im Allgemeinen Integrationskurs Anspruch auf 600 Stunden Unterricht, an die sich der Orientierungskurs mit 60 Unterrichtsstunden anschließt.
Ein Modul oder „Schritt" bedeutet bei den Allgemeinen Integrationskursen jeweils eine halbe Niveaustufe: Schritt 1 und 2 für Niveau A1, Schritt 3 und 4 für A2, Schritt 5 und 6 für B1. Man benötigt also normalerweise sechs Kurse bis zur B1-Prüfung, dem „Deutschtest für Zuwanderer".
Der Integrationskurs Alphabetisierung umfasst neun Module zu je 100 Unterrichtsstunden, wobei die Einstufung nach dem Europäischen Referenzrahmen hier nicht zugrunde gelegt wird.

Kursgebühren

Die Kosten betragen bei den Vormittagskursen pro Modul 140,00 Euro. Das Kurs- und Arbeitsbuch ist nicht in der Kursgebühr enthalten und muss in jedem Fall selbst gekauft werden.
Bei Förderung durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge BAMF beträgt die Kursgebühr noch 120,00 Euro. Diese Gebühr wird bei bestandener B1-Prüfung auf Antrag zu 50 % durch das BAMF erstattet.
Wer Arbeitslosengeld II oder Sozialhilfe erhält und durch das BAMF gefördert wird, muss die Kursgebühr nicht bezahlen, in jedem Fall jedoch die Lehrbücher.
Für Abendkurse und B2- oder Konversationskurse ist keine Kostenübernahme durch das Bundesamt möglich. Hier werden die Ermäßigungen gemäß unseren Allgemeinen Geschäftsbedingungen gewährt.
Zu Förderungsmöglichkeiten beraten wir gerne und helfen bei der Antragstellung.

Prüfung DTZ

Nach Integrationskurs Stufe 6 oder auch zum Abschluss des Integrationskurses Alphabetisierung findet der „Deutschtest für Zuwanderer" statt. Mit dieser Prüfung weist man das Niveau A2 oder B1 nach. Diejenigen, die B1 nicht erreicht haben und durch das BAMF finanziell gefördert werden, können einen Antrag auf 300 Wiederholungsstunden stellen. Teilnehmende des Alphabetisierungskurses absolvieren ihre Wiederholungsstunden in der Regel vor Ablegen dieser Prüfung.

Einbürgerungstest

Wer einen Einbürgerungstest machen möchte, meldet sich zu einem der im Programm angegebenen Termine an. Die Tests zur Einbürgerung und „Leben in Deutschland" sind sehr ähnlich. Wenn jemand den Abschlusstest des Orientierungskurses „Leben in Deutschland" bestanden hat, ist der Einbürgerungstest nicht mehr nötig. Beide kosten 25,00 Euro.

Integrations- und Intensivkurse

Die Integrationskurse finden täglich von Montag bis Freitag entweder von 8:15 bis 11:30 Uhr oder von 13:45 bis 17:00 Uhr statt. Die regelmäßige Teilnahme ist verpflichtend.

Deutsch als Zweitsprache Schritt 1 (A1 I)

für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Irina Duschkina/Jutta Limbeck
Mo., ab 14.09.2015, 08:15 - 11:30 Uhr, 25 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 313
Gebühr: 140,00 € 100 UStd.
Lehrwerk (nicht in der Kursgebühr enthalten):
Schritte plus 1 (Hueber Verlag).
Kurs-Nr. 4100

Deutsch als Zweitsprache Schritt 1 (A1 I)

für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Dozententeam
Mo., ab 14.09.2015, 13:45 - 17:00 Uhr, 25 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 306
Gebühr: 140,00 € 100 UStd.
Lehrwerk (nicht in der Kursgebühr enthalten):
Schritte plus 1 (Hueber Verlag).
Kurs-Nr. 4101

Deutsch als Zweitsprache Schritt 1 (A1 I)

für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Jozefa Vos/Joanna Etmanski
Mi., ab 18.11.2015, 08:15 - 11:30 Uhr, 25 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 205
EDV, 2. OG
Gebühr: 140,00 € 100 UStd.
Lehrwerk (nicht in der Kursgebühr enthalten):
Schritte plus 1 (Hueber Verlag).
Kurs-Nr. 4102

Deutsch als Zweitsprache Schritt 2 (A1 II)

für Anfänger/innen mit leichten Vorkenntnissen

Irina Duschkina/Jutta Limbeck
Mo., ab 02.11.2015, 08:15 - 11:30 Uhr, 25 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 313
Gebühr: 140,00 € 100 UStd.
Lehrwerk (nicht in der Kursgebühr enthalten):
Schritte plus 2 (Hueber Verlag).
Kurs-Nr. 4106

Deutsch als Zweitsprache Schritt 2 (A1 II)

für Anfänger/innen mit leichten Vorkenntnissen

Dozententeam
Mo., ab 02.11.2015, 13:45 - 17:00 Uhr, 25 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 306
Gebühr: 140,00 € 100 UStd.
Lehrwerk (nicht in der Kursgebühr enthalten):
Schritte plus 2 (Hueber Verlag).
Kurs-Nr. 4107

Deutsch als Zweitsprache Schritt 3 (A2 I)

für Teilnehmer/innen mit Niveau A1

Barbara Biel/Elke Morick
Mi., ab 16.09.2015, 08:15 - 11:30 Uhr, 25 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 306
Gebühr: 140,00 € 100 UStd.
Lehrwerk (in der Kursgebühr enthalten):
Schritte plus 3 (Hueber Verlag).
Kurs-Nr. 4112

Bücher für die Deutschkurse

Ab dem 01.09.2015 sind die Bücher für die Deutschkurse nicht mehr in den Kursgebühren enthalten und müssen bei Kursbeginn gekauft werden.

Für die Integrationskurse Schritt 1 bis 6 und den Orientierungskurs werden sie von der VHS am ersten Kurstag bereitgestellt: für 15,50 € (Schritt 1 bis 5) und 19,00 € (Schritt 6). Teilnehmende aller anderen Deutschkurse kaufen die Lehrbücher in Absprache mit den Lehrkräften selbst im Buchhandel.

Unsere Deutschkurse nach dem „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen" (GER)

Wir orientieren unseren Unterricht an den Stufen des „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens" (GER) für das Lehren, Lernen und Beurteilen von Sprachen.
Der GER ist international anerkannt und garantiert die europaweite Vergleichbarkeit von Sprachkenntnissen.

C1	Deutsch als Fremdsprache C1	200 - 300 UE
B2	Deutsch als Zweitsprache B2	200 - 300 UE
B1	Integrationskurs Schritt 6 / Deutsch als Zweitsprache B1 II	100 UE
	Integrationskurs Schritt 5 / Deutsch als Zweitsprache B1 I	100 UE
A2	Integrationskurs Schritt 4 / Deutsch als Zweitsprache A2 II	100 UE
	Integrationskurs Schritt 3 / Deutsch als Zweitsprache A2 I	100 UE
A1	Integrationskurs Schritt 2 / Deutsch als Zweitsprache A1 II	100 UE
	Integrationskurs Schritt 1 / Deutsch als Zweitsprache A1 I	100 UE
vor A1	Integrationskurs Alphabetisierung / Vorkurs Zweitschrift Deutsch	

Deutsch als Zweitsprache Schritt 3 (A2 I)

für Teilnehmer/innen mit Niveau A1

Irina Duschkina/Jozefa Vos
Mi., ab 16.09.2015, 08:15 - 11:30 Uhr, 25 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 305
Gebühr: 140,00 € 100 UStd.
Lehrwerk (nicht in der Kursgebühr enthalten):
Schritte plus 3 (Hueber Verlag).
Kurs-Nr. 4113

Deutsch als Zweitsprache Schritt 3 (A2 I)

für Teilnehmer/innen mit Niveau A1

Irina Duschkina/Jutta Limbeck
Mo., ab 07.12.2015, 08:15 - 11:30 Uhr, 25 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 313
Gebühr: 140,00 € 100 UStd.
Lehrwerk (nicht in der Kursgebühr enthalten):
Schritte plus 3 (Hueber Verlag).
Kurs-Nr. 4114

Deutsch als Zweitsprache Schritt 3 (A2 I)

für Teilnehmer/innen mit Niveau A1

Dozententeam
Mo., ab 07.12.2015, 13:45 - 17:00 Uhr, 25 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 306
Gebühr: 140,00 € 100 UStd.
Lehrwerk (nicht in der Kursgebühr enthalten):
Schritte plus 3 (Hueber Verlag).
Kurs-Nr. 4115

Deutsch als Zweitsprache Schritt 4 (A2 II)

für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

Barbara Biel/Elke Morick
Mi., ab 04.11.2015, 08:15 - 11:30 Uhr, 25 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 306
Gebühr: 140,00 € 100 UStd.
Lehrwerk (nicht in der Kursgebühr enthalten):
Schritte plus 4 (Hueber Verlag).
Kurs-Nr. 4118

Bücher für die Deutschkurse

Ab dem 01.09.2015 sind die Bücher für die Deutschkurse nicht mehr in den Kursgebühren enthalten und müssen bei Kursbeginn gekauft werden.

Für die Integrationskurse Schritt 1 bis 6 und den Orientierungskurs werden sie von der VHS am ersten Kurstag bereitgestellt: für 15,50 € (Schritt 1 bis 5) und 19,00 € (Schritt 6). Teilnehmende aller anderen Deutschkurse kaufen die Lehrbücher in Absprache mit den Lehrkräften selbst im Buchhandel.

Deutsch als Zweitsprache Schritt 4 (A2 II)

für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

Irina Duschkina/Jozefa Vos
Mi., ab 04.11.2015, 08:15 - 11:30 Uhr, 25 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 305
Gebühr: 140,00 € 100 UStd.
Lehrwerk (nicht in der Kursgebühr enthalten):
Schritte plus 4 (Hueber Verlag).
Kurs-Nr. 4119

Deutsch als Zweitsprache Schritt 5 (B1 I)

für Teilnehmer/innen mit Niveau A2

Brenda Ebenau/Ruth Kuipers
Fr., ab 18.09.2015, 08:15 - 11:30 Uhr, 25 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 304
Gebühr: 140,00 € 100 UStd.
Lehrwerk (nicht in der Kursgebühr enthalten):
Schritte plus 5 (Hueber Verlag).
Kurs-Nr. 4124

Deutsch als Zweitsprache Schritt 5 (B1 I)

für Teilnehmer/innen mit Niveau A2

Barbara Biel/Elke Morick
Mi., ab 09.12.2015, 08:15 - 11:30 Uhr, 25 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 306
Gebühr: 140,00 € 100 UStd.
Lehrwerk (nicht in der Kursgebühr enthalten):
Schritte plus 5 (Hueber Verlag).
Kurs-Nr. 4126

Deutsch als Zweitsprache Schritt 5 (B1 I)

für Teilnehmer/innen mit Niveau A2

Irina Duschkina/Jozefa Vos
Mi., ab 09.12.2015, 08:15 - 11:30 Uhr, 25 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 305
Gebühr: 140,00 € 100 UStd.
Lehrwerk (nicht in der Kursgebühr enthalten):
Schritte plus 5 (Hueber Verlag).
Kurs-Nr. 4127

Deutsch als Zweitsprache Schritt 6 (B1 II)

für Teilnehmer/innen mit guten Vorkenntnissen

Joanna Etmanski/Jozefa Vos
Do., ab 10.09.2015, 08:15 - 11:30 Uhr, 25 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 205
EDV, 2. OG
Gebühr: 140,00 € 100 UStd.
Lehrwerk (nicht in der Kursgebühr enthalten):
wird im Kurs bekanntgegeben.
Kurs-Nr. 4130

Deutsch als Zweitsprache Schritt 6 (B1 II)

für Teilnehmer/innen mit guten Vorkenntnissen

Brenda Ebenau/Ruth Kuipers
Fr., ab 06.11.2015, 08:15 - 11:30 Uhr, 25 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 304
Gebühr: 140,00 € 100 UStd.
Lehrwerk (nicht in der Kursgebühr enthalten):
wird im Kurs bekanntgegeben
Kurs-Nr. 4132

Orientierungskurs

Abschlusskurs des Integrationskurses

Joanna Etmanski/Jozefa Vos
Do., ab 15.10.2015, 08:15 - 11:30 Uhr, 15 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 205
EDV, 2. OG
Gebühr: 99,00 € 60 UStd.
Lehrwerk (nicht in der Kursgebühr enthalten):
60 Stunden Deutschland (Klett Verlag)
Kurs-Nr. 4136

Orientierungskurs

Abschlusskurs des Integrationskurses

Brenda Ebenau/Ruth Kuipers
Fr., ab 11.12.2015, 08:15 - 11:30 Uhr, 15 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 304
Gebühr: 99,00 € 60 UStd.
Lehrwerk (nicht in der Kursgebühr enthalten):
60 Stunden Deutschland (Klett Verlag)
Kurs-Nr. 4138

Integrationskurs Alphabetisierung

Der Integrationskurs Alphabetisierung richtet sich an Menschen, die Deutsch lernen möchten und in ihrer Herkunftssprache nicht lesen und schreiben gelernt haben.

Der Kurs umfasst bis zu 1260 Unterrichtsstunden und schließt wie der Allgemeine Integrationskurs mit dem Orientierungskurs und der Prüfung „Deutschtest für Zuwanderer“ ab.

Es gelten die Förderbedingungen mit besonderen Regelungen wie für Teilnehmende an Allgemeinen Integrationskursen. Weitere Informationen siehe allgemeine Kursbeschreibung vor Kurs-Nr. 4100.

Integrationskurs Alphabetisierung Modul 1

für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Im Kurs geht es darum, die ersten Kenntnisse in der Zweitsprache Deutsch zu erwerben und gleichzeitig die lateinische Schrift schreiben und lesen zu lernen. Nicht geeignet sind die ersten Stufen dieses Kurses für Lerner/innen, die schon sehr gut Deutsch sprechen, aber nicht oder nicht genügend lesen und schreiben gelernt haben.

Brenda Ebenau
Mo., ab 14.09.2015, 08:15 - 11:30 Uhr, 25 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 303
Gebühr: 140,00 € 100 UStd.
Lehrwerk (nicht in der Kursgebühr enthalten):
Hamburger ABC, Teil 1 - Lehrwerk zur Alphabetisierung und Grundbildung -, Herausgeber: Arbeitsgemeinschaft Karolinenviertel e.V.
Kurs-Nr. 6730

Integrationskurs Alphabetisierung Modul 2

für Anfänger/innen mit leichten Vorkenntnissen

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 6730.

Brenda Ebenau
Mo., ab 02.11.2015, 08:15 - 11:30 Uhr, 25 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 303
Gebühr: 140,00 € 100 UStd.
Lehrwerk (nicht in der Kursgebühr enthalten):
wird im Kurs bekannt gegeben.
Kurs-Nr. 6732

Integrationskurs Alphabetisierung Modul 3

für Anfänger/innen mit leichten Vorkenntnissen

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 6730.

Brenda Ebenau
Mo., ab 07.12.2015, 08:15 - 11:30 Uhr, 25 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 303
Gebühr: 140,00 € 100 UStd.
Lehrwerk (nicht in der Kursgebühr enthalten):
wird im Kurs bekannt gegeben.
Kurs-Nr. 6734

Besuchen Sie uns auch auf unserer Facebook-Seite!

Grund- und Aufbaukurse Deutsch

Die Grundstufenkurse für Deutsch als Fremd- und Zweitsprache finden in der Regel zwei- bis dreimal wöchentlich mit je drei Unterrichtsstunden statt. Diese Kurse sind keine Integrationskurse und können finanziell nicht durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge gefördert werden.

Es gelten die Ermäßigungsmöglichkeiten laut Allgemeinen Geschäftsbedingungen. Für den Erwerb der lateinischen Schrift wird der Vorkurs Zweitschrift Deutsch angeboten.

Vorkurs Zweitschrift Deutsch

für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Dieser Kurs wird speziell für Teilnehmende angeboten, die schreiben in einem anderen Schriftsystem gelernt haben, z. B. dem persischen, arabischen oder russischen, und die lateinische Schrift noch nicht oder nur wenig beherrschen. Sie können im Anschluss an diesen Vorkurs den Kurs Deutsch als Zweitsprache A1 I ab 09.11.2015 besuchen (Kurs-Nr. 4146).

Dozententeam
Mo./Mi./Fr., 21.09.-04.11.2015, 14:30-17:00 Uhr,
20 Termine, auch während der Herbstferien
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 313
Gebühr: 89,00 € 60 UStd.
Das Lehrwerk ist nicht in der Kursgebühr enthalten und wird im Kurs bekannt gegeben.
Kurs-Nr. 4196

Deutsch als Zweitsprache A1 I

für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Dozententeam
Mo./Mi., 14.09.2015-03.02.2016, 18:30-21:00,
33 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum A015, EG
Gebühr: 146,00 € 99 UStd.
Lehrwerk (nicht in der Kursgebühr enthalten): Schritte plus 1 (Hueber Verlag).
Kurs-Nr. 4147

Deutsch als Zweitsprache A1 I

für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 4147.

Dozententeam
Di./Do., 15.09.2015-02.02.2016, 18:30-21:00,
33 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum A102, 1. OG
Gebühr: 146,00 € 99 UStd.
Lehrwerk (nicht in der Kursgebühr enthalten): Schritte plus 1 (Hueber Verlag).
Kurs-Nr. 4148

Deutsch als Zweitsprache A1 I

für Anfänger/innen ohne und mit leichten Vorkenntnissen

Dieser Kurs ist der geeignete Folgekurs für Teilnehmende des Vorkurses Zweitschrift Deutsch (siehe Kurs-Nr. 4196) und alle, die das lateinischen Alphabet beherrschen und intensiv ins Deutschlernen einsteigen möchten.

Dozententeam
Mo./Mi./Fr., 09.11.2015-01.02.2016, 14:30-17:00 Uhr,
28 Termine, nicht während der Weihnachtsferien
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 313, 3. OG
Gebühr: 123,00 € 84 UStd.
Das Lehrwerk ist nicht in der Kursgebühr enthalten und wird im Kurs bekannt gegeben.
Kurs-Nr. 4151

Das internationale Lehrkräfteteam der Integrationskurse:

v. l. n. r.:

Ruth Kuipers aus den Niederlanden, seit 2003 in der Grafschaft, Lehrerin und Übersetzerin, Lehrerin für DaF/DaZ seit 2004;

Bärbel Ullrich aus Nordhorn, studierte Pädagogin, Deutschlehrerin an der VHS seit 2005 und Schwerpunkt Berufsbezogenes Deutsch;

Jozefa Vos aus Polen, seit 1988 in der Grafschaft, diplomierte Germanistin und Lehrerin für DaF, seit 2006 an der VHS als Deutschlehrerin;

Brenda Ebenau aus Hengelo/Niederlande, Studium der Germanistik und Anglistik, für die VHS tätig als Deutsch-, Niederländisch- und Englischlehrerin, in Integrationskursen seit 2005;

Barbara Biel aus Nordhorn, Grund- und Hauptschullehrerin, als Deutschlehrerin an der VHS seit 1995, Prüferin;

Jutta Limbeck aus Gildehaus, Deutsch- und Englischlehrerin für die Grund- und Realschule, seit 2001 an der VHS als Lehrerin für Deutsch als Fremdsprache;

Joanna Etmanski aus Lublin/Polen, studierte Germanistin und Lehrerin für Deutsch als Fremdsprache, seit 2003 Deutschlehrerin in Nordhorn, Prüferin;

Kaire Kiviselg-Straukamp aus Estland, studierte Germanistin, Anglistin und Lehrerin für DaF/DaZ, seit 2004 als Deutschlehrerin in Nordhorn tätig;

Irina Duschkina aus Russland, Germanistin und Lehrerin für Deutsch als Fremdsprache seit über 30 Jahren, seit 15 Jahren Deutschlehrerin in Nordhorn;

Elke Morick (nicht abgebildet), Literatur- und Sprachwissenschaftlerin, seit 2000 als Englisch- und Deutschlehrerin an der VHS, Prüferin;

Gunhild Koch (nicht abgebildet), Lehrerausbildung für Deutsch und Russisch am Gymnasium, seit 1982 als Deutschlehrerin an der VHS tätig.

Die VHS sucht weitere qualifizierte Deutschlehrer/innen für die Durchführung von Integrations- und Deutschkursen auf Honorarbasis.
Bei Interesse senden Sie Ihre Kurzbewerbung an info@vhs-nordhorn.de

Deutsch als Zweitsprache A1 II

für Teilnehmer/innen mit leichten Vorkenntnissen

Dozententeam
Di./Do., 15.09.2015-02.02.2016, 18:30-21:00 Uhr,
33 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 313
Gebühr: 146,00 € 99 UStd.
Lehrwerk (nicht in der Kursgebühr enthalten): Schritte plus 2 (Hueber Verlag).
Kurs-Nr. 4153

Bücher für die Deutschkurse

Ab dem 01.09.2015 sind die Bücher für die Deutschkurse nicht mehr in den Kursgebühren enthalten und müssen bei Kursbeginn gekauft werden. Für die Integrationskurse Schritt 1 bis 6 und den Orientierungskurs werden sie von der VHS am ersten Kurstag bereitgestellt: für 15,50 € (Schritt 1 bis 5) und 19,00 € (Schritt 6). Teilnehmende aller anderen Deutschkurse kaufen die Lehrbücher in Absprache mit den Lehrkräften selbst im Buchhandel.

Deutsch als Zweitsprache A1 II

für Teilnehmer/innen mit leichten Vorkenntnissen

Irina Duschkina
Mo./Mi., 14.09.2015-03.02.2016, 15:30-18:00, 33 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 311, 3. OG
Gebühr: 146,00 € 99 UStd.
Lehrwerk (nicht in der Kursgebühr enthalten): Schritte plus 2 (Hueber Verlag).
Kurs-Nr. 4154

Deutsch als Zweitsprache A2 I

für Teilnehmer/innen mit Niveau A1

Dozententeam
Di./Do., 15.09.2015-02.02.2016, 18:30-21:00, 33 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum A005, EG
Gebühr: 146,00 € 99 UStd.
Lehrwerk (nicht in der Kursgebühr enthalten): Schritte plus 3 (Hueber Verlag).
Kurs-Nr. 4155

Deutsch als Zweitsprache A2 I

für Teilnehmer/innen mit Niveau A1

Artur Ausobski
Mo./Mi., 14.09.2015-03.02.2016, 18:30-21:00, 33 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum A109, 1. OG
Gebühr: 146,00 € 99 UStd.
Lehrwerk (nicht in der Kursgebühr enthalten): Schritte plus 3 (Hueber Verlag).
Kurs-Nr. 4156

Deutsch als Zweitsprache A2 II

für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

Julia König
Mo./Mi., 14.09.2015-03.02.2016, 18:30-21:00, 33 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 313
Gebühr: 146,00 € 99 UStd.
Lehrwerk (nicht in der Kursgebühr enthalten): Schritte plus 4 (Hueber Verlag).
Kurs-Nr. 4157

Deutsch als Zweitsprache B1 I

für Teilnehmer/innen mit Niveau A2

Die Stufe B1 bietet eine intensive Wiederholung des gesamten Grundstufenstoffes und die Vorbereitung auf die B1-Prüfung.

Irina Duschkina
Di./Do., 15.09.2015-02.02.2016, 18:30-21:00, 33 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum A015, EG
Gebühr: 146,00 € 99 UStd.
Lehrwerk (nicht in der Kursgebühr enthalten): Schritte plus 5 (Hueber Verlag).
Kurs-Nr. 4158

BKF Point GmbH
Weiterbildung für LKW- und Busfahrer
Veldhauser Straße 11
48527 Nordhorn
Tel. 05921 972897
www. bkf-point.com

Deutsch als Zweitsprache B1 II

für Teilnehmer/innen mit guten Vorkenntnissen

Die Stufe B1 bietet eine intensive Wiederholung des gesamten Grundstufenstoffes und die Vorbereitung auf die B1-Prüfung.

Dozententeam
Di./Do., 15.09.2015-02.02.2016, 18:30-21:00, 33 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum A017, EG
Gebühr: 146,00 € 99 UStd.
Lehrwerk (nicht in der Kursgebühr enthalten): Schritte plus 6 (Hueber Verlag).
Kurs-Nr. 4159

Mittel-/Oberstufe und Konversation

Diese Kurse werden finanziell nicht durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge gefördert. Es gelten die Ermäßigungsmöglichkeiten laut Allgemeinen Geschäftsbedingungen. Zur Förderung über die Bildungsprämie beraten wir gerne. Die Vereinbarung einer Ratenzahlung ist möglich.

Deutsch als Zweitsprache B2

für Fortgeschrittene

Sie werden sowohl mündlich als auch schriftlich schrittweise an das Niveau B2 herangeführt. Als Teilnehmende sollten Sie dabei intensives selbständiges Lernen zuhause unbedingt für mehrere Stunden pro Woche einplanen. Nach ca. zwei Semestern können Sie je nach Leistungsstand die B2-Prüfung (telc) ablegen.

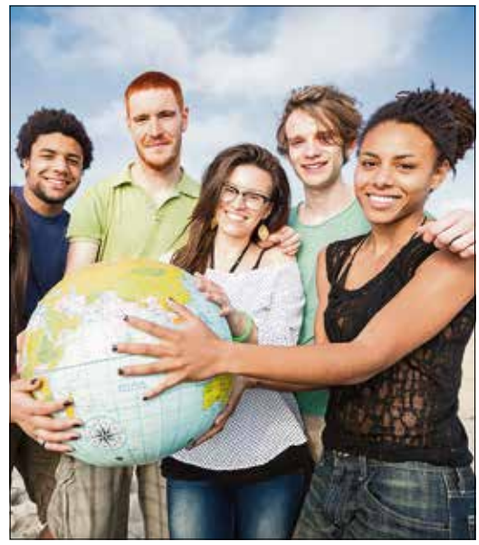
Christa Pfeifer
Mo./Mi., 28.09.2015-25.01.2016, 18:00-19:30, 30 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum A003, EG
Gebühr: 97,00 € 60 UStd.
Lehrwerk (nicht in der Kursgebühr enthalten): studio d B2/1 (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-020094-8), ab Lektion 1
Kurs-Nr. 4160

Deutsch als Zweitsprache B2

für Fortgeschrittene

Sie werden sowohl mündlich als auch schriftlich schrittweise an das Niveau B2 herangeführt. Als Teilnehmende sollten Sie dabei intensives selbständiges Lernen zuhause unbedingt für mehrere Stunden pro Woche einplanen. Nach ca. zwei Semestern können Sie je nach Leistungsstand die B2-Prüfung (telc) ablegen.

Petra Chalhoub
Mo./Mi., 14.09.2015-25.01.2016, 9:00-11:30, 30 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 211, 2. OG
Gebühr: 146,00 € 90 UStd.
Das Lehrwerk ist nicht in der Kursgebühr enthalten und wird im Kurs bekannt gegeben.
Kurs-Nr. 4162



Deutsch als Fremdsprache C1

für sehr Fortgeschrittene

Dieser Kurs geht von einem fortgeschrittenen B2-Niveau aus und führt auf das Niveau C1 hin. Die B2-Prüfung abgelegt zu haben, ist dabei nicht Voraussetzung. Mehrere Stunden intensives Lernen pro Woche und die Beschäftigung mit schriftlichen und mündlichen Aufgaben auf einem fortgeschrittenen Niveau sollten zusätzlich unbedingt eingeplant werden.

Dozententeam
Di., ab 15.09.2015, 18:30 - 21:00 Uhr, 15 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum A006, EG
Gebühr: 74,50 € 45 UStd.
Das Lehrwerk ist nicht in der Kursgebühr enthalten und wird im Kurs bekannt gegeben.
Kurs-Nr. 4164

Deutsch reden!

Sprache lernen – mal ganz anders

Wir treffen uns in gemütlicher Runde, um Grammatik und Wortschatz zu vertiefen und freies Sprechen zu trainieren. Es werden aktuelle Themen besprochen und auch Alltägliches, wie z. B. Arztbesuche. Jede Person kann mitmachen und für sich wichtige Fragen und Probleme ansprechen. Die Ziele des Kurses sind freies Sprechen und ein lockerer Austausch zwischen den Teilnehmer/innen. Es finden regelmäßig wöchentlich zwei Termine statt.

Bärbel Ullrich
Mo., 10:30-12:00 Uhr, Do., 14:00-15:30 Uhr, 22 Termine
Nordhorn, Verein Monolith, Schulstr. 19 (Mehrgenerationenhaus)
Gebühr: 44,00 € 44 UStd.
Kurs-Nr. 4165

Bücher für die Deutschkurse

Ab dem 01.09.2015 sind die Bücher für die Deutschkurse nicht mehr in den Kursgebühren enthalten und müssen bei Kursbeginn gekauft werden.

Für die Integrationskurse Schritt 1 bis 6 und den Orientierungskurs werden sie von der VHS am ersten Kurstag bereitgestellt: für 15,50 € (Schritt 1 bis 5) und 19,00 € (Schritt 6). Teilnehmende aller anderen Deutschkurse kaufen die Lehrbücher in Absprache mit den Lehrkräften selbst im Buchhandel.

Duits voor Nederlanders

Neu: Duits voor Nederlanders I in Bad Bentheim

voor beginners

Een cursus Duits voor Nederlanders die graag de Duitse taal willen leren. Er wordt in deze cursus zowel aandacht besteed aan grammatica, schrijfvaardigheid en leesvaardigheid als ook aan spreekvaardigheid. Tevens is er gelegenheid om ervaringen uit te wisselen over het leven in Duitsland. Nähere Informationen bei der Kursleiterin, Tel. 05923/71096.

Bernadette Vernim
Di., ab 15.09.2015, 17:15 - 18:45 Uhr, 12 Termine
Bad Bentheim, Realschule, Gartenstraße
Gebühr: 68,50 € 24 UStd.
Lehrwerk (nicht in der Kursgebühr enthalten): Weitblick (Wolters Noordhof Verlag), Buch bitte nur in Absprache mit der Kursleiterin kaufen.
Kurs-Nr. 4183

Duits voor Nederlanders IV in Bad Bentheim

voor gevorderden

Een cursus Duits voor Nederlanders die graag de Duitse taal willen leren. Er wordt in deze cursus zowel aandacht besteed aan grammatica, schrijfvaardigheid en leesvaardigheid als ook aan spreekvaardigheid. Tevens is er gelegenheid om ervaringen uit te wisselen over het leven in Duitsland. Nähere Informationen bei der Kursleiterin, Tel. 05923/71096.

Bernadette Vernim
Di., ab 15.09.2015, 19:00 - 20:30 Uhr, 12 Termine
Bad Bentheim, Realschule, Gartenstraße
Gebühr: 68,50 € 24 UStd.
Lehrwerk (nicht in der Kursgebühr enthalten): Weitblick (Wolters Noordhof Verlag), ca. ab Lektion 9, Buch bitte nur in Absprache mit der Kursleiterin kaufen.
Kurs-Nr. 4184

Duits voor Nederlanders in Laar

voor gevorderden

Etwa ein Drittel aller Laarer sind Niederländer. Oft bleiben Niederländer beruflich, schulisch und auch kirchlich stark mit den Niederlanden verbunden. Sie wohnen und leben gerne in Deutschland, aber es ist nicht immer leicht, hier „anzukommen“: Sprache und Traditionen sind in Deutschland anders als in den Niederlanden.
In diesem Kurs wollen wir uns gemeinsam anhand aktueller Themen mündlich und schriftlich mit der deutschen Sprache noch vertrauter machen.

Lianne Zwaferink-Wemmenhove
Do., ab 17.09.2015, 19:30 - 21:00 Uhr, der Kurs findet alle zwei Wochen statt.
Laar, Ev.-altreformiertes Gemeindehaus, Hauptstr. 33
Gebühr: 43,50 € 14 UStd.
Kurs-Nr. 4192

Duits voor Nederlanders in Laar

voor gevorderden

Etwa ein Drittel aller Laarer sind Niederländer. Oft bleiben Niederländer beruflich, schulisch und auch kirchlich stark mit den Niederlanden verbunden. Sie wohnen und leben gerne in Deutschland, aber es ist nicht immer leicht, hier „anzukommen“: Sprache und Traditionen sind in Deutschland anders als in den Niederlanden.
In diesem Kurs wollen wir uns gemeinsam anhand aktueller Themen mündlich und schriftlich mit der deutschen Sprache noch vertrauter machen.

Lianne Zwaferink-Wemmenhove
Do., ab 04.02.2016, 19:30 - 21:00 Uhr, der Kurs findet alle zwei Wochen statt.
Laar, Ev.-altreformiertes Gemeindehaus, Hauptstr. 33
Gebühr: 43,50 € 14 UStd.
Kurs-Nr. 4193

Der besondere Deutschkurs

Deutsch am Freitag für Polnischsprachige

für Anfänger/innen ohne und mit leichten Vorkenntnissen

Spezieller Deutschkurs für polnischsprachige Teilnehmende, die begleitend zu ihrer Berufstätigkeit die Freitagabende zum Deutschlernen nutzen.

Dozententeam
Fr., ab 18.09.2015, 18:00 - 21:15 Uhr, 25 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 306, 3. OG
Gebühr: 147,00 € 100 UStd.
Das Lehrwerk ist nicht in der Kursgebühr enthalten, wird im Kurs bekannt gegeben und in Absprache mit der Kursleiterin bestellt.
Kurs-Nr. 4194

Vorkurs Zweitschrift Deutsch

für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Dieser Kurs wird speziell für Teilnehmende angeboten, die schreiben in einem anderen Schriftsystem gelernt haben, z. B. dem persischen, arabischen oder russischen, und die lateinische Schrift noch nicht oder nur wenig beherrschen. Sie können im Anschluss an diesen Vorkurs den Kurs Deutsch als Zweitsprache A1 I ab 09.11.2015 besuchen (Kurs-Nr. 4146).

Dozententeam
Mo./Mi./Fr., 21.09.-04.11.2015, 14:30-17:00 Uhr, 20 Termine, auch während der Herbstferien
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 313, 3. OG
Gebühr: 89,00 € 60 UStd.
Das Lehrwerk ist nicht in der Kursgebühr enthalten, wird im Kurs bekannt gegeben.
Kurs-Nr. 4196

Plattdüütsch – dat maakt Pleseär!

Für alle – ohne und mit Vorkenntnissen

Ist Plattdeutsch für Sie eine interessante Fremdsprache, und Sie möchten Grundkenntnisse darin erwerben? Oder können Sie zwar Platt verstehen, sprechen es aber noch nicht? Wir lernen, eine einfache Unterhaltung auf Plattdeutsch zu führen sowie kurze Texte zu lesen und zu verstehen. Bei Lust auf mehr ist ein Fortsetzungskurs möglich. Nähere Informationen bei der Kursleiterin, Tel. 05924/1949.

Anette Bardenhorst
Mi., ab 16.09.2015, 19:45 - 21:15 Uhr, 8 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 211, 2. OG
Gebühr: 32,50 € 16 UStd.
Kurs-Nr. 4197

Plattdüütsch – Fortsetzung

Treff für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

Wer schon am Plattdeutschkurs teilgenommen und „Pleseär“ daran gefunden hat, kann sich einmal monatlich zum „Plattproaten“ treffen - Konversation auf Platt - um das Gelernte zu üben, und zwar immer dienstags zu folgenden Terminen: 22.09., 06.10., 17.11., 15.12.2015 und 19.01.2016.

Harm Hindrik Schoo
Di., ab 22.09.2015, 20:00 - 21:30 Uhr, 5 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 305, 3. OG
Gebühr: 25,50 € 10 UStd.
Kurs-Nr. 4198

Deutsch-Prüfungen

Deutschtest für Zuwanderer (DTZ)

Abschlussprüfung des Integrationskurses

Der Deutschtest für Zuwanderer (DTZ) ist die offizielle Sprachprüfung zum Abschluss eines Integrationskurses. Mithilfe dieser Prüfung kann festgestellt werden, ob Sie das Sprachniveau A2 oder B1 erreicht haben.
Die Anmeldung ist nur persönlich in der VHS möglich. Das Anmeldeformular erhalten Sie in unserer Geschäftsstelle, oder Sie laden es sich von unserer Internetseite unter „Downloads -> Prüfungsanmeldung Sprachen“ herunter.
Termine bis Januar 2016:
20. November 2015, ganztägig (Anmeldebeginn: 01.10.2015, Anmeldeschluss: 20.10.2015)
22. Januar 2016, ganztägig (Anmeldebeginn: 27.11.2015, Anmeldeschluss: 15.12.2015)
Weitere Prüfungstermine auf Anfrage.
Gebühr: 120,00 €
Kurs-Nr. 4171/4172

Test „Leben in Deutschland“

Abschlusstest des Orientierungskurses

Termine bis Januar 2016:
18. November 2015, 12 bis 13:00 Uhr
15. Januar 2016, 12 bis 13:00 Uhr
Anmeldungen erfolgen in der Regel über die vorhergehenden Kurse, weitere sind aber möglich, auch ohne Kursbesuch. Der Test „Leben in Deutschland“ entspricht weitgehend dem Einbürgerungstest und wird bei Bestehen für die Einbürgerung anerkannt. Anfragen bis vier Wochen vor Prüfungstermin.

Dozententeam
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 115, 1. OG
Gebühr: 25,00 €
Kurs-Nr. 4142/4143

Einbürgerungstest

Zur Einbürgerung muss man deutsche Sprachkenntnisse auf Niveau B1 nachweisen sowie den Einbürgerungstest bestehen.
Beim Einbürgerungstest werden 33 Fragen aus Politik, Geschichte und Kultur gestellt, mindestens 17 dieser Fragen muss man richtig beantworten.
Die Volkshochschule Grafschaft Bentheim führt den Einbürgerungstest im Auftrag des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge durch. Nähere Informationen zu rechtlichen Fragen rund um das Einbürgerungsverfahren gibt die Ausländerbehörde des Landkreises Grafschaft Bentheim.
Hinweis: Wer den Test „Leben in Deutschland“ am Ende des Orientierungskurses bestanden hat, braucht den Einbürgerungstest nicht mehr zu machen! Man kann sich also auch zum Abschlusstest des Orientierungskurses statt zum Einbürgerungstest anmelden und verfügt bei bestandenem Test über einen gleichwertigen Nachweis für die Einbürgerung.
Termine des Tests „Leben in Deutschland“ siehe oben.
Termine zum Einbürgerungstest in der Region bis Januar 2016:
Do., 10. September 2015, 19.00 Uhr, Lingen
Do., 24. September 2015, 17.30 Uhr, Nordhorn
Sa., 17. Oktober 2015, 10.00 Uhr, Papenburg
Do., 22. Oktober 2015, 19.00 Uhr, Lingen
Mi., 16. Dezember 2015, 19.00 Uhr, Lingen
Sa., 23. Januar 2016, 10.00 Uhr Papenburg
Anmeldungen bei der VHS bis drei Wochen vor Prüfungstermin.
Weitere Informationen bei den Geschäftsstellen der VHS Grafschaft Bentheim, VHS Lingen, VHS Meppen, VHS Papenburg.
Gebühr: 25,00 €
Kurs-Nr. 4175

EDV und Web

Fachbereichsleiterin: **Christine Krumtünger**
Telefon 05921/8365-22

Computergrundlagen

Den PC sicher & gut beherrschen

Einstiegskurs für Frauen am Vormittag
Sind Sie eine Frau, die gerne direkt loslegt und die ein längerer Theorievorlauf eher abschreckt? Möchten Sie beim Thema PC demnächst nicht nur mitreden, sondern den Computer auch als praktisches Hilfsmittel einsetzen?
Dann ist dieser Kurs für Sie das Richtige! Im praktischen Umgang mit dem Computer können Sie hier erfahren, dass er – auch im Alltag – ein sehr nützliches Hilfsmittel ist.
Inhalte:
- Wie funktioniert ein Computer?
- Einstieg in Windows
- Anwendungen unter Windows (Word, Excel)

Ingrid Buitkamp
Di., ab 01.12.2015, 08:30 - 11:45 Uhr, 6 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 203
EDV, 2. OG
Gebühr: 83,60 € 24 UStd.
Eine Förderung durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft ist möglich. Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 78.
Kurs-Nr. 5100

Computer-Kurs für Einsteiger

Kurs für Senioren
Sie wissen nicht wie ein PC eingeschaltet wird? Dann sind Sie hier genau richtig.
Sie lernen spielend den Umgang mit der Maus und der Tastatur. Sie werden Einblicke erhalten in das Textverarbeitungsprogramm MS Word. Gemeinsam erkunden wir den Computer und dann geht‘s ab ins Internet. Dort werden Sie viele Anwendungen kennenlernen, interessante Seiten erforschen und sind bereit fürs World Wide Web.

Werner Hemmers
Di., ab 03.11.2015, 15:00 - 18:15 Uhr, 10 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 206
EDV, 2. OG
Gebühr: 107,00 € 40 UStd.
Kurs-Nr. 5102

Fit am eigenen Laptop mit Vista & Windows 7

Sie haben sich einen Laptop angeschafft und möchten nun Ihr Gerät optimal nutzen? In diesem praxisnahen Workshop lernen Sie die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten Ihres mobilen „Partners“ richtig kennen und machen sich mit den wichtigsten Funktionen und Systemeinstellungen des Betriebssystems vertraut.
Diese Veranstaltung vermittelt PC-Grundlagenkenntnisse – in kompakter Form für den eigenen Laptop.

Thomas Adriaans
Mo., ab 23.11.2015, 18:45 - 21:00 Uhr, 4 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 205
EDV, 2. OG
Gebühr: 40,30 € 12 UStd.
Bitte bringen Sie Ihr Gerät vollgeladen zusammen mit dem eigenen Netzteil mit.
Kurs-Nr. 5108

Fit am eigenen Laptop mit Windows 8.1 und mit Windows 10

Sie haben sich einen Laptop mit dem Betriebssystem Windows 8.1 oder Windows 10 angeschafft und möchten nun Ihr Gerät optimal nutzen? In diesem praxisnahen Workshop lernen Sie die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten Ihres mobilen „Partners“ richtig kennen und machen sich mit den wichtigsten Funktionen und Systemeinstellungen des Betriebssystems vertraut.
Diese Veranstaltung vermittelt PC-Grundlagenkenntnisse – in kompakter Form für den eigenen Laptop.

Thomas Adriaans
Mo., ab 23.11.2015, 15:00 - 17:15 Uhr, 4 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 205
EDV, 2. OG
Gebühr: 40,20 € 12 UStd.
Bitte bringen Sie Ihr Gerät vollgeladen zusammen mit dem eigenen Netzteil mit.
Kurs-Nr. 5109

Fit am eigenen Laptop

Kurs mit Internet und E-Mail
Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 5109. Zusätzlich wird der Umgang mit Internet und E-Mail vermittelt.

Thomas Adriaans
Mo., ab 21.12.2015, 14:30 - 17:15 Uhr, 5 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 205
EDV, 2. OG
Gebühr: 55,90 € 17 UStd.
Bitte bringen Sie Ihr Gerät vollgeladen zusammen mit dem eigenen Netzteil mit.
Kurs-Nr. 5110

Erste Schritte mit dem PC

Einführungskurs für Senioren in Neuenhaus
Dieser Kurs ist besonders für ältere Teilnehmer/-innen geeignet, die in ruhiger Atmosphäre einen Einblick in die Computerwelt erhalten möchten. Sie lernen, sicher mit dem Computer umzugehen und den Computer als wertvolles Hilfsmittel für sich zu entdecken. Die Teilnehmer/-innen sind am Ende des Kurses in der Lage, einfache Briefe mit dem PC zu schreiben. Zum Abschluss des Kurses geht es auch ins Internet.
Besonderer Wert wird auf viel Zeit zum Üben gelegt.

Werner Hemmers
Mi., ab 07.10.2015, 16:00 - 18:15 Uhr, 8 Termine
Neuenhaus, Grundschule, EDV-Raum 20, 1. OG, Bosthorst 1-3
Gebühr: 76,90 € 24 UStd.
Kurs-Nr. 5132

Koordinierungsstelle

Förderung für Frauen und Elternzeitnehmende

Das Potential von Frauen am Arbeitsmarkt besser zu nutzen ist hinsichtlich des erkennbaren Fachkräftemangels eine wichtige Vorraussetzung für die Wettbewerbsfähigkeit der Unternehmen. Es ist wichtig, dass ein beruflicher Wiedereinstieg von Frauen gut gelingt und die Vereinbarkeit von Beruf und Familie ermöglicht wird.
Die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft beim Landkreis Grafschaft Bentheim ist ein von der EU, dem Land Niedersachsen und dem Landkreis Grafschaft Bentheim gefördertes Projekt zur beruflichen und betrieblichen Frauenförderung. Ein Abbau der Arbeitsmarktprobleme von Frauen, Berufsrückkehrerinnen und elternzeitnehmenden Beschäftigten ist das Ziel. Die Koordinierungsstelle bietet Beratung zu den Themen beruflicher Wiedereinstieg, Kontakthaltemaßnahmen während der Elternzeit sowie Vereinbarkeit von Familie und Beruf an und unterstützt finanziell die Teilnahme an beruflichen Qualifizierungen. Darüber hinaus können Bewerbungsstrategien entwickelt und Bewerbungsunterlagen erstellt werden. Das Angebot richtet sich an Frauen in der Familienphase sowie elternzeitnehmende, beschäftigte Frauen und Männer. Wenn Sie zur Zielgruppe gehören und an einer Fortbildung teilnehmen möchten, können Sie einen Antrag auf Förderung bei der Koordinierungsstelle beantragen. Eine 30%ige Übernahme der Teilnahmegebühr sowie eine kostenlose Kinderbetreuung können erhalten werden (im Rahmen der vorhandenen Haushaltsmittel, ein genereller Anspruch besteht nicht). Die entsprechend gekennzeichneten Seminare werden finanziell gefördert. Voraussetzung für eine Einzelförderung stellt eine Beratung vor Kursbeginn durch die Projektleitung dar. Anträge für Kursermäßigung und/oder Kinderbetreuung sind bei der Koordinierungsstelle erhältlich. Bitte beachten Sie, dass die Anträge 7 Tage vor Kursbeginn bei der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft gestellt werden. Wir freuen uns, Sie in unseren Räumlichkeiten im NINO-Hochbau begrüßen zu dürfen!

Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft
Besucheradresse: NINO-Allee 11
48529 Nordhorn
Postanschrift: van-Delden-Straße 1–7
48529 Nordhorn
E-Mail: koordinierungsstelle@grafschaft.de
Internet:
www.koordinierungsstelle.grafschaft-bentheim.de
Heike Voget/Marina Maksimenko
Tel. 05921/962303 oder 962314
Claudia Gerds
Tel. 05921/962302

Bildungsurlaub

Nutzen Sie Ihr Recht auf Bildungsurlaub!
Nach dem nieders. Bildungsurlaubsgesetz können alle Arbeitnehmer/innen, die ihren Arbeitsplatz in Niedersachsen haben, für Fortbildungen fünf Arbeitstage pro Jahr von ihrer Arbeit freigestellt werden.
Nach der Anmeldung zum Bildungsurlaub erhalten Sie eine Bestätigung, die Sie Ihrem Arbeitgeber vorlegen; das gleiche gilt für die Teilnahmebescheinigung, die Sie am Ende der Veranstaltung erhalten. Nähere Informationen unter Tel. 05921/83650.

In diesem Semester bieten wir an:

Word, Excel und Powerpoint (Office 2010)

Kurs-Nr. 5204
Mo., 23.11.2015 - Fr., 27.11.2015,
08:00 - 16:00 Uhr

Ausbildung der Ausbilder – Kompakt

Kurs-Nr. 5801
Mo., 07.12.2015 - Sa., 16.01.2016,
08:00 - 15:00 Uhr

Hinweis:

Anmeldungen sind ab sofort möglich!

Erste Schritte mit dem PC

Einführungskurs für Senioren im Schüttorf
Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 5132.
Besonderer Wert wird auf viel Zeit zum Üben gelegt.

Thomas Adriaans
Fr., ab 02.10.2015, 15:00 - 17:15 Uhr, 6 Termine
Schüttorf, Oberschule, Karlstr. 5, EDV-Raum
Gebühr: 61,20 € 18 UStd.
Kurs-Nr. 5120

Erste Schritte mit dem PC II

Aufbaukurs für Senioren im Schüttorf
Dieser Kurs baut auf dem Wissen des Einführungskurses auf und vertieft die Kenntnisse. Hierbei haben Sie auch die Möglichkeit, durch Ihre Wünsche Themenschwerpunkte zu setzen. Voraussetzung für die Teilnahme sind die Teilnahme am Einsteigerkurs oder vergleichbare Kenntnisse. Wenn Sie Fragen zu den Vorkenntnissen haben, lassen Sie sich bitte gerne beraten.

Thomas Adriaans
Fr., ab 27.11.2015, 15:00 - 17:15 Uhr, 6 Termine
Schüttorf, Oberschule, Karlstr. 5, EDV-Raum
Gebühr: 61,20 € 18 UStd.
Kurs-Nr. 5121

Erste Schritte mit dem PC

Einführungskurs für Senioren in Uelsen in Uelsen
Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 5132.

Thomas Adriaans
Mi., ab 30.09.2015, 15:15 - 17:30 Uhr, 6 Termine
Uelsen, Oberschule, Hardinger Weg 6, EDV-Raum, Eingang vom großen Schulparkplatz
Gebühr: 61,20 € 18 UStd.
Kurs-Nr. 5123

EDV-Grundkurs für Frauen

Einführungskurs in Emlichheim
Sie haben wenig Erfahrungen mit dem Computer und möchten lernen, wie Sie ihren PC zuhause sinnvoll nutzen können? Dann ist dieser Kurs ideal für Sie.
Sie lernen in einer angenehmen Atmosphäre
- Daten zu verwalten,
- Bilder zu bearbeiten,
- das Gestalten von z. B. Einladungs- und Glückwunschkarten,
- sinnvoll und sicher im Internet zu surfen,
- das Anlegen von und die Arbeit mit E-Mail-Konten.

Jutta Hansmann
Mi., ab 04.11.2015, 18:30 - 20:45 Uhr, 6 Termine
Emlichheim, Grundschule, Berliner Str. 46, EDV-Raum
Gebühr: 64,20 € 18 UStd.
Eine Förderung durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft ist möglich. Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 78.
Kurs-Nr. 5128

Umstieg auf andere Betriebssysteme

Umstieg auf Windows 8.1 und 10

Was ist neu, was ist gleich geblieben?
Sie haben Kenntnisse im Windows-Betriebssystem (Vista, XP, Windows 7 oder 8) und möchten auf das neue Betriebssystem Windows 8.1 oder Windows 10 umsteigen?
Hier werden kompakt, anschaulich und leicht verständlich wesentliche Neuerungen und Änderungen von Windows 8.1 und 10 erklärt. Sie erfahren, wie Sie auf der neuen Windows-Oberfläche schnell und effektiv mit dem Startbildschirm arbeiten und die Desktop-Oberfläche optimal nutzen können.

Thomas Adriaans
Mi., ab 25.11.2015, 18:45 - 21:15 Uhr, 3 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 206 EDV, 2. OG
Gebühr: 30,20 € 9 UStd.
Eine Förderung durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft ist möglich. Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 78.
Kurs-Nr. 5130

Office-Anwendungen

MS Office kompakt

Praxisorientierte Einführung in Outlook, Word, PowerPoint & Excel
Sie wollen wissen, wie Sie Ihre Schreib- bzw. Büroarbeit – egal ob zu Hause oder im Beruf – mit Computerunterstützung erheblich erleichtern können? In diesem Kurs lernen Sie an praktischen Alltagsbeispielen nicht nur die einzelnen Programme näher kennen; vielmehr bekommen Sie auch ein Gefühl dafür, wie Sie die Programme des Office-Programmpakets gewinnbringend für sich einsetzen können.
Wer seine Kenntnisse anschließend noch weiter vertiefen möchte, dem wird der Besuch der Bildungsurlaubswoche empfohlen.
Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit dem Computer

Thomas Adriaans
Di., ab 29.09.2015, 18:45 - 22:00 Uhr, 7 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 204 EDV, 2. OG
Gebühr: 96,90 € 28 UStd.
Eine Förderung durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft ist möglich. Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 78.
Kurs-Nr. 5200

Word, Excel und PowerPoint (Office 2010)

Bildungsurlaub
Die Programme für eine erfolgreiche Büroarbeit.
Quälen Sie sich auch durch die Office Programme? Müssen Sie die Kollegin wieder fragen, wie es gemacht wird? Das Excel-Wissen müsste auch wieder aufgefrischt werden, und alle reden von einem tollen Präsentationsprogramm namens „PowerPoint“.
In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, Ihre Fragen bezüglich dieser Programme zu stellen. Die Hauptfunktionen des Programmpakets werden ausführlich und an vielen Beispielen dargestellt. Damit erhalten Sie durch praktisches, büronahes Arbeiten eine gute Basis zur Bewältigung Ihrer Arbeiten. Sie haben die Möglichkeit, Ihre Wünsche und Bedürfnisse zu den o. a. Programmen in die Bildungsurlaubswoche einzubringen!
Grundkenntnisse in Word und Excel sind Voraussetzung.

Ingrid Buitkamp/Andrea Bartsch
Mo. - Fr., 23.11.2015 - 27.11.2015, 08:00 - 16:00 Uhr, 5 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 206 EDV, 2. OG
Gebühr: 187,20 € 40 UStd.
einschl. Mittagessen, Kaffeeservice und Lehrbuch
Eine Förderung durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft ist möglich. Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 78.
Kurs-Nr. 5204

Sind Sie bereit für ein Online-Seminar?

Wenn die nachstehenden Punkte auf Sie zutreffen, dann ist Online Lernen die „richtige“ Wahl für Sie.

Foto: Alexandra H./pixelio.de

- Sie verfügen zu Hause oder im Büro über einen PC/Notebook mit Internet-Anschluss
- Sie besitzen eine eigene E-Mail-Adresse und können E-Mails empfangen und versenden (auch mit Anlagen)
- Sie kennen sich in der Bedienung des Internet-Browsers aus und haben Grundkenntnisse in der Textverarbeitung (erstellen, abspeichern, aufrufen eines Textes)
- Sie sind von Natur aus motiviert Neues zu lernen und besitzen auch eine gewisse Disziplin
- Sie sind beruflich oder privat so eingespannt, dass die Teilnahme an regulären, herkömmlichen Weiterbildungskursen schwierig für Sie ist
- Sie kommunizieren gerne über das Internet mit anderen Teilnehmern, um Erfahrungen auszutauschen und helfen bei der Lösung von Aufgabenstellungen
- Sie haben innerhalb des Seminares ca. 2 Stunden/Tag zur Verfügung, in der Sie sich dem Online-Lernen widmen können

Durch die intensive Betreuung unserer erfahrenen EDV-Dozentin während der Online-Lernphase und der Möglichkeit, sich räumlich und zeitlich unabhängig weiterzubilden, werden Sie die Vorzüge eines Online-Lernens bald zu schätzen wissen.

Die Online-Kurse finden Sie unter den jeweiligen EDV-Themenbereichen in diesem Heft und im Internet unter www.vhs-grafschaft-bentheim.de.

Fit für die Berufspraxis

EDV für Frauen
Word, Excel, PowerPoint, Outlook
Inhalte:
- Arbeiten am PC
- Word (Formatierung, Tabellen, Seriengestaltung)
- Excel (Dateneingabe, Formeln, Funktionen)
- PowerPoint (Präsentation erstellen mit Texten, Bildern, Tabellen)
- Outlook (E-Mails, Adress- und Terminverwaltung)

EDV- Grundkenntnisse werden vorausgesetzt.
Nicht nur Berufsrückkehrerinnen können hier ihre EDV-Kenntnisse systematisieren, aktualisieren und erweitern.

Ingrid Buitkamp
Mi., ab 30.09.2015, 08:30 - 11:45 Uhr, 10 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 203 EDV, 2. OG
Gebühr: 137,00 € 40 UStd.
Kurs-Nr. 5209

Word, Excel & PowerPoint (mit Office 2010)

Praxisorientierte Einführung in Schüttorf
Sie wollen wissen, wie Sie Ihre Schreib- bzw. Büroarbeit - egal ob zu Hause oder im Beruf - mit Computerunterstützung erheblich erleichtern können?
In diesem Kurs lernen Sie an praktischen Alltagsbeispielen nicht nur die einzelnen Programme näher kennen; vielmehr bekommen Sie auch ein Gefühl dafür, wie Sie die Programme des Office-Programmpakets gewinnbringend für sich einsetzen können.
Wer seine Kenntnisse anschließend noch weiter vertiefen möchte, dem wird der Besuch der Bildungsurlaubswoche empfohlen.
Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit dem Computer

Thomas Adriaans
Fr., ab 02.10.2015, 18:45 - 21:15 Uhr, 6 Termine
Schüttorf, Oberschule, Karlstr. 5, EDV-Raum
Gebühr: 64,20 € 18 UStd.
Eine Förderung durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft ist möglich. Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 78.
Kurs-Nr. 5280

Word, Excel & PowerPoint (mit Office 2010)

Praxisorientierte Einführung in Uelsen
Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 5280

Thomas Adriaans
Mi., ab 30.09.2015, 18:45 - 21:15 Uhr, 6 Termine
Uelsen, Oberschule, Hardinger Weg 6, EDV-Raum, Eingang vom großen Schulparkplatz
Gebühr: 64,20 € 18 UStd.
Eine Förderung durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft ist möglich. Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 78.
Kurs-Nr. 5281

Word, Excel & PowerPoint

Praxisorientierte Einführung in Bad Bentheim-Gildehaus
Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 5280.

Thomas Adriaans
Mo., ab 28.09.2015, 18:45 - 21:15 Uhr, 6 Termine
Bad Bentheim-Gildehaus, Grund- und Hauptschule, Neuer Weg 8-10, EDV-Raum
Gebühr: 64,20 € 18 UStd.
Eine Förderung durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft ist möglich. Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 78.
Kurs-Nr. 5282

Word, Excel & PowerPoint

Praxisorientierte Einführung in Emlichheim
Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 5280.

Thomas Adriaans
Di., ab 01.12.2015, 18:45 - 21:15 Uhr, 6 Termine
Emlichheim, Schulzentrum, Am Lägen Diek, EDV-Raum im Naturwissenschaftl. Trakt
Gebühr: 64,20 € 18 UStd.
Eine Förderung durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft ist möglich. Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 78.
Kurs-Nr. 5283

Kombikurs: Word, Excel und Outlook- Grundlagen

Der Kurs richtet sich vorrangig an Mitarbeiter/innen der kommunalen Verwaltungen.
Dieser Kurs bietet die idealen Voraussetzungen, sich schnell, praxisorientiert und nachhaltig Word-, Excel- und Outlook-Kompetenz anzueignen. Er ist gedacht für Ein- und Wiedereinsteiger, sowie für Mitarbeiter, die ihr Grundwissen auffrischen möchten.
Inhalte:
- Word 2010: Texte erstellen und bearbeiten
- Excel 2010: Tabellen und Diagramme erstellen, gestalten und ausdrucken
- Outlook: Kommunikation

Ingrid Buitkamp
Do., ab 01.10.2015, 08:30 - 12:30 Uhr, 3 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 203 EDV, 2. OG
Gebühr: 75,00 € 15 UStd.
Kurs-Nr. 7502

Office 2007/2010 kompakt

In diesem Seminar lernen Sie die Grundfunktionen der Programme Word, Excel und PowerPoint in kompakter (verkürzter) Form kennen.
Jeweils am Beginn einer neuen Woche wird neues Aufgaben-/Informationsmaterial freigeschaltet. Die Aufgaben sind in der jeweiligen Woche bzw. dem Kursabschnitt soweit wie möglich zu erledigen.
1. - 3. Woche: Word 2007/2010 Grundlagen
Texte erfassen, speichern, Textpassagen kopieren und einfügen, Zeichen-, Absatz- und Seitenformatierung. Tabellen anlegen und bearbeiten, Einsatz von Tabulatoren, Einfügen und Bearbeiten von Grafiken, Erstellen einfacher Serienbriefe.
4. - 7. Woche: Excel 2007/2010 Grundlagen
Aufbau eines Tabellenblattes, Formatierungen, Sortieren von Daten, Rechnen mit den Grundrechenarten, Prozentrechnung, einfache mathematische und statistische Formeln, relativer/absoluter Bezug, Einführung in die WENN-Funktion, Diagrammerstellung
8. - 10. Woche: PowerPoint 2007/2010
Folienlayout und Designs, Texteingabe und -gestaltung, Einfügen von grafischen Objekten sowie Audio- und Videodateien, Erstellen von Diagrammen, Bildschirmshow mit Folienübergängen und Animation
Das Office-Paket sollte auf Ihrem Computer bereits installiert sein.

Doris Opitz, Online-Trainerin
Mo., ab 05.10.2015, 10 Wochen
Online an Ihrem PC/Notebook
Gebühr: 472,00 €
Eine Förderung durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft ist möglich. Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 78.
Kurs-Nr. 5519

Textverarbeitung

Textverarbeitung mit Word 2010 und 2013

Einführungskurs
XPert-Modul
In diesem Seminar werden den Teilnehmern die Grundkenntnisse von MS-Word praxisnah nähergebracht und die Bedienung eines modernen Textverarbeitungsprogramms trainiert.
Inhalte sind u. a.
- Schreiben und Formatieren von Dokumenten,
- Speicheroptionen, rationelles Dateimanagement,
- Seitenlayout, Spaltentext,
- Einfügen und Bearbeiten von Grafiken/Cliparts,
- Tabellen- und Vordruckgestaltung.

Nach dem Besuch eines weiteren Kurses (Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 5221) besteht die Möglichkeit, an einer freiwilligen, europaweit einheitlichen Prüfung „Textverarbeitung Basic“ im Rahmen des „Xpert Europäischer Computer Pass“ teilzunehmen.

Ingrid Buitkamp
Di., ab 29.09.2015, 18:45 - 22:00 Uhr, 6 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 203 EDV, 2. OG
Gebühr: 83,50 € 24 UStd.
zzgl. Lehrbuch
Eine Förderung durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft ist möglich. Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 78.
Kurs-Nr. 5220

» Zahlt sich aus:
Die Bildungsprämie

Textverarbeitung mit Word 2010 und 2013

XPert-Modul Aufbaukurs mit Möglichkeit zur Prüfung

Dieses Seminar baut auf Kurs-Nr. 5220, „Textverarbeitung mit Word 2010 und 2013“ auf. Wiederholt, vertieft und trainiert werden u. a. die bisher behandelten Inhalte. Das Seminar ist auch für Seiteneinsteiger/innen mit Word-Vorkenntnissen geeignet, die sich gezielt auf die Prüfung vorbereiten wollen.
Neu hinzu kommen folgende Themen:
- Erstellen von Serienbriefen,
- Anschriftenetiketten etc.,
- Arbeiten mit Autotexten,
- Rationalisierung des immer wiederkehrenden Schriftverkehrs,
- Seitengestaltung mit Kopf- und Fußzeilen.

Am letzten Tag des Kurses besteht die Möglichkeit, an einer freiwilligen, europaweit einheitlichen Prüfung „Textverarbeitung Basic“ im Rahmen des „Xpert Europäischer Computer Pass“ teilzunehmen.

Ingrid Buitkamp
Di., ab 24.11.2015, 18:45 - 22:00 Uhr, 6 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 203
EDV, 2. OG
Gebühr: 83,60 € 24 UStd.
Eine Förderung durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft ist möglich. Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 78.
Kurs-Nr. 5221

Erstellen von Berichten/Serienbriefen in Word mit Hilfe von Excel 2010

Folgende Themen werden erarbeitet:
- Aufbau einer Seriendruckdatei und Einbinden für den Seriendruck,
- Tabellen aus Excel in einen Bericht aus Word einbinden (Überlegungen zur Art und Struktur dieser Tabelle, Einbinden der Tabelle),
- Grafiken aus Excel in einen Bericht aus Word einbinden (Überlegungen zur Erstellung dieser Grafik, Einbinden der Grafik).

Hermann Arends
Mi., ab 25.11.2015, 18:30 - 21:45 Uhr, 4 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 203
EDV, 2. OG
Gebühr: 53,70 € 16 UStd.
Eine Förderung durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft ist möglich. Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 78.
Kurs-Nr. 5223

Word und Internet

für Frauen am Vormittag

Der Kurs baut auf Kenntnissen aus einem EDV-Grundlagenkurs oder auf vergleichbarem Vorwissen auf. Er vermittelt Kenntnisse in der Textverarbeitung mit MS Word 2010 und 2013 und zeigt das Arbeiten mit dem Internet.

Ingrid Buitkamp
Do., ab 05.11.2015, 08:30 - 11:45 Uhr, 5 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 203
EDV, 2. OG
Gebühr: 70,00 € 20 UStd.
Eine Förderung durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft ist möglich. Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 78.
Kurs-Nr. 5224

Flyererstellung mit Word 2010

Dieser Kurs richtet sich vorrangig an Mitarbeiter/innen kommunaler Verwaltungen.
Einige Dinge, wie z.B. die Flyererstellung, haben sich unter Word 2010 in der Erstellung verändert. Was vorher schnell von der Hand ging, dauert jetzt vielleicht viel zu lange, oder man traut sich gar nicht mehr daran. In diesem Kurs sollen Kenntnisse vermittelt werden, um die Flyererstellung mit Word zu erleichtern, aber auch bestehende Kenntnisse zu vertiefen. Außerdem werden Flyer als Mustervorlagen erstellt. Grundkenntnisse in Word werden vorausgesetzt.

Andrea Bartsch
Mo., 14.09.2015, 08:30 - 12:30 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 204
EDV, 2. OG
Gebühr: 25,00 € 5 UStd.
Kurs-Nr. 7500

Format- und Dokumentvorlagen in Word

Dieser Kurs richtet sich vorrangig an Mitarbeiter/innen kommunaler Verwaltungen.
Mit Dokumentvorlagen und Formularen lassen sich wiederkehrende Aufgaben bzw. Schreiben erheblich vereinfachen. Für alle, die im Arbeitsalltag öfter mit Word schreiben, ist die investierte Zeit für einen Vormittag Schulung schnell wieder hereingeholt.
Inhalte:
- Was sind Dokumentvorlagen und wo setzt man sie ein?
- Wie erstelle ich eigene Dokumentvorlagen?
- Wie passe ich vorhandene Dokumentvorlagen an meine speziellen Bedürfnisse an?
- Wie erstelle ich Formulare mit Formularfeldern?

Voraussetzungen: Grundkenntnisse und praktische Erfahrung mit Word

Andrea Bartsch
Mo., 12.10.2015, 08:30 - 12:30 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 204
EDV, 2. OG
Gebühr: 25,00 € 5 UStd.
Kurs-Nr. 7504

Serienbriefe und Etikettendruck in Word

Dieser Kurs richtet sich vorrangig an Mitarbeiter/innen kommunaler Verwaltungen.
An diesem Vormittag lernen Sie, wie Sie schnell und ohne viel Aufwand ein Schreiben an verschiedene Adressaten erstellen. Und das serienmäßig auch mit verschiedenen Inhalten: während die auswärtigen Gäste eine Einladung mit Anfahrtsbeschreibung erhalten, fehlt dieser Teil bei den einheimischen Gästen - und das alles in einem Ursprungsdokument! Wenn die Adressen nicht in Word, sondern in Outlook oder Excel gespeichert sind, so ist das auch kein Problem. Den Abschluss des Vormittags bildet die ebenfalls nicht schwere Erstellung von Etiketten für den Brief oder für andere Zwecke.
Voraussetzungen: Grundkenntnisse und praktische Erfahrung mit Word

Andrea Bartsch
Mo., 16.11.2015, 08:30 - 12:30 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 204
EDV, 2. OG
Gebühr: 25,00 € 5 UStd.
Kurs-Nr. 7506

Word 2007/2010 – weiterführende Techniken Teil 1

Erstellen und Bearbeiten von Tabellen und Tabulatoren, Spaltenlayout, Einfügen von Grafiken, ClipArts und SmartArts, individuelle Aufzählungszeichen und Symbole, Kopf- und Fußzeilen, Erstellen eines beidseitigen Flyers, eines Aushangzettels und einer Einladung.
Voraussetzung: Word Grundkenntnisse
Auf Ihrem Computer sollte bereits Word installiert sein.

Doris Opitz, Online-Trainerin
Mo., ab 26.10.2015, 3 Wochen
Online an Ihrem PC/Notebook
Gebühr: 145,00 €
Eine Förderung durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft ist möglich. Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 78.
Kurs-Nr. 5508

Word 2007/2010 – weiterführende Techniken Teil 2

Erstellen einer Formatvorlage, Inhalts- und Abbildungsverzeichnis, Index, Zitate, Fuß- und Endnoten, Einfügen und Bearbeiten von Diagrammen, Textmarken und Hyperlinks innerhalb eines Dokumentes, Erstellen und Bearbeiten von Schnellbausteinen.
Voraussetzung: Word Grundkenntnisse
Auf Ihrem Computer sollte bereits Word installiert sein.

Doris Opitz, Online-Trainerin
Mo., ab 30.11.2015, 2 Wochen
Online an Ihrem PC/Notebook
Gebühr: 94,00 €
Eine Förderung durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft ist möglich. Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 78.
Kurs-Nr. 5509

Word 2007/2010 Spezial – Serienbriefe

Anlegen einer Datenquelle (Word) sowie Benutzung einer bereits vordefinierten Datenquelle aus Excel, Erstellen von einfachen/komplexen Serienbriefen mit Bedingungen, Etikettenausdruck.
Voraussetzung: Word Grundkenntnisse
Auf Ihrem Computer sollte bereits Word installiert sein.

Doris Opitz, Online-Trainerin
Mo., ab 26.10.2015, 1 Woche
Online an Ihrem PC/Notebook
Gebühr: 48,00 €
Eine Förderung durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft ist möglich. Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 78.
Kurs-Nr. 5510

SERVICE - CENTER
WHN Service Center
Bentheimer Straße 118 b
Kaufland/Euronics
Nordhorn 87 72 11
- Reparatur Video/Fernsehtechnik
- LCD- und Plasma-Geräte-Reparatur aller Fabrikate
- Sat-Technik Überwachungsanlagen Planung und Montage
- Kabelanschluss, Planung, Installation/Wartung
- Vermietungen Musikanlagen/Beamer

Word 2007/2010 Spezial – Serienbriefe

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 5510.

Doris Opitz, Online-Trainerin
Mo., ab 11.01.2016, 1 Woche
Online an Ihrem PC/Notebook
Gebühr: 48,00 €
Kurs-Nr. 5511

Writer (Grundlagen) – die kostenlose Alternative zu Word

Texte erstellen und bearbeiten, Zeichen-, Absatz- und Seitenformatierung, Einfügen von Grafiken, Einsatz von Tabellen und Tabulatoren, Erstellen von Kopf- und Fußzeilen.

Doris Opitz, Online-Trainerin
Mo., ab 11.01.2016, 3 Wochen
Online an Ihrem PC/Notebook
Gebühr: 145,00 €
Kurs-Nr. 5517

Tabellenkalkulation

Excel 2010

Einführung in die Tabellenkalkulation
Xpert Modul

Excel ist ein professionelles Tabellenkalkulationsprogramm. An Hand vieler praktischer Beispiele können Sie hier das Grundlegende lernen:
- Sinn und Funktionsprinzip von Tabellenkalkulationen
- Programmstart, Bildschirm und Arbeitsmappen
- Daten eingeben und bearbeiten
- Markieren und bearbeiten von Zellen, Zeilen und Spalten
- Relative und absolute Bezüge, Formatierungen
- Diagramme
- Drucken u. a. m.

In der Kursgebühr sind die Kosten für ein Lehrbuch enthalten.
Grundkenntnisse in EDV sind erforderlich. Zum Einsatz kommt MS-Excel 2010.
Nach dem Besuch eines weiteren Kurses (siehe Kurs-Nr. 5242) besteht die Möglichkeit, an einer freiwilligen, europaweit einheitlichen Prüfung „Tabellenkalkulation“ im Rahmen des „Xpert Europäischer Computer Pass“ teilzunehmen.

Johann Budde
Mo., ab 05.10.2015, 18:00 - 21:00 Uhr, 5 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 205
EDV, 2. OG
Gebühr: 89,50 €, einschl. Lehrbuch. 20 UStd.
Eine Förderung durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft ist möglich. Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 78.
Kurs-Nr. 5241

Excel 2010

Aufbaukurs
Xpert-Modul mit Möglichkeit zur Prüfung

Kenntnisse aus dem Kurs „Tabellenkalkulation I - Einführung“ (Kurs 5241) werden vorausgesetzt. Kursteilnehmer/innen, die bereits über ausreichende Vorkenntnisse verfügen, können sich direkt für den Aufbaukurs anmelden und danach die Prüfung ablegen. Zum Einsatz kommt MS-Excel 2010.
Inhalte:
Daten und Bezugsarten, Arbeiten mit Formeln (Operatoren, verschiedene Funktionen), Zellformate, Diagramme, Seitenlayout und Drucken.
Der Kurs schließt mit einer freiwilligen europaweit einheitlichen Prüfung ab. Für jede bestandene Prüfung wird ein Zertifikat im Rahmen des „Xpert Europäischer Computer Pass“ vergeben. Die Prüfungsgebühr ist nicht in der Kursgebühr enthalten. Die Prüfung findet am letzten Kurstag statt.

Johann Budde
Mo., ab 23.11.2015, 18:00 - 21:00 Uhr, 10 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 203
EDV, 2. OG
Gebühr: 137,00 € 40 UStd.
Eine Förderung durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft ist möglich. Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 78.
Kurs-Nr. 5242

Excel im Beruf – Formulare und Makro-Programmierung

Dieses Kursangebot richtet sich an fortgeschrittene Excel-Anwender/innen. Gerade im Beruf gibt es viele – oftmals wiederkehrende – Aufgaben, die sich mit Formularen und programmierten Makros stark vereinfachen

lassen. Dieser Praxisworkshop führt Sie in die Welt der Formulare und Makroprogrammierung ein. Sie dürfen auch gerne konkrete Aufgabenstellungen aus Ihrem Betrieb bzw. Ihrer Arbeit mitbringen. Die Teilnehmerzahl ist auf 5 Teilnehmer/innen begrenzt.
Voraussetzung: solide Grundkenntnisse in Excel

Johann Budde
Mi., ab 07.10.2015, 08:30 - 16:00 Uhr, 2 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 204
EDV, 2. OG
Gebühr: 176,50 €, einschl. Mittagessen. 16 UStd.
Eine Förderung durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft ist möglich. Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 78.
Kurs-Nr. 5245

Excel 2010 in Beruf & Betrieb

Einführungskurs

Für alle, die Excel im Beruf anwenden, wird in diesem Kurs gezielt vertiefendes Wissen für die berufliche Praxis vermittelt. Begonnen bei grundsätzlichen Überlegungen zum Aufbau einer komplexeren Tabelle über Import und Export von Fremddaten, verschiedenen Funktionen (z. B. SVerweis, Summewenn, verschachtelte wenn-Funktionen u.a.) bis hin zur graphischen Aufbereitung und Präsentation von Daten wird das Wissen anhand von praktischen Beispielen gemeinsam erarbeitet.
Solide Grundkenntnisse in Excel sind erforderlich.

Hermann Arends
Mi., ab 16.09.2015, 18:30 - 21:45 Uhr, 4 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 206
EDV, 2. OG
Gebühr: 56,70 € 16 UStd.
Eine Förderung durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft ist möglich. Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 78.
Kurs-Nr. 5246

Excel 2010 in Beruf & Betrieb

Aufbaukurs

Dieser Kurs ist ein Aufbaukurs des Kurses „Excel in Beruf & Betrieb“, Kurs-Nr. 5241. Nach einer kurzen Wiederholung (u. a. Einlesen von Fremddateien) wird mit dem bisher im Kurs aufgebauten Datengerüst weitergearbeitet. Schwerpunkte in diesem Kurs bilden u. a. das Instrument der Pivottabelle sowie Querys.

Hermann Arends
Mi., ab 04.11.2015, 18:30 - 21:45 Uhr, 3 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 206
EDV, 2. OG
Gebühr: 43,30 € 12 UStd.
Eine Förderung durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft ist möglich. Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 78.
Kurs-Nr. 5247

Bis zu 500,- Euro für Ihren Kurs – die Bildungsprämie

Mit der Bildungsprämie möchte die Bundesregierung Personen mit geringem Einkommen die Teilnahme an beruflicher Weiterbildung erleichtern.

Einen Prämiengutschein in Höhe von maximal 500,- Euro kann erhalten, wer das 25. Lebensjahr vollendet hat, mindestens 15 Stunden pro Woche erwerbstätig ist und ein zu versteuerndes Einkommen von unter 20 000,- Euro (40 000,- Euro bei gemeinsam Veranlagten) hat. Gefördert werden Weiterbildungen, die bis zu 1000,- Euro kosten und dem beruflichen Fortkommen dienen. Der Bund zahlt die Hälfte der Fortbildungskosten, höchstens 500,- Euro.

Die Bildungsgutscheine werden nach einem Beratungsgespräch ausgegeben. In diesem Gespräch prüft die Beratungsstelle die persönlichen Voraussetzungen sowie das Fortbildungsziel und schlägt geeignete Weiterbildungsanbieter vor.

» Zahlt sich aus: **Die Bildungsprämie**

Die Volkshochschule Grafschaft Bentheim ist seit April 2009 Beratungsstelle für die Bildungsprämie. Für ein Beratungsgespräch vereinbaren Sie bitte einen Termin mit Christine Krumtünger unter krumtuenger@vhs-nordhorn.de bzw. Tel. 05921/8365-22 oder mit Fenna Grönniger unter groenninger@vhs-nordhorn.de bzw. Tel. 05921/8365-21.

Die Bildungsprämie wird aus Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und Forschung und aus dem Europäischen Sozialfonds der Europäischen Union gefördert. Für weitere Informationen sprechen Sie uns gerne an.

Bundesministerium für Bildung und Forschung | ESF Europäischer Sozialfonds für Deutschland | EUROPÄISCHE UNION Europäischer Sozialfonds

Excel – Auswertungen mit Pivot-Tabellen

Dieser Kurs richtet sich vorrangig an Mitarbeiter/innen kommunaler Verwaltungen.
Mit Pivot-Tabellen lassen sich auch große Datenmengen einfach und schnell in überschaubarer Größe in Tabellen analysieren. Also keine Scheu vor Excel Pivot-Tabellen, denn diese wertvolle Funktion wird Ihre Arbeit mit Excel erleichtern. An einfachen Beispielen werden Sie lernen, Pivot-Tabellen zu erstellen und anzupassen.

Andrea Bartsch
Mo., 21.09.2015, 08:30 - 12:30 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 204
EDV, 2. OG
Gebühr: 25,00 € 5 UStd.
Kurs-Nr. 7501

Excel – Einstieg + Auffrischung

Dieser Kurs richtet sich vorrangig an Mitarbeiter/innen kommunaler Verwaltungen.
Mit der Tabellenkalkulation Excel lassen sich Berechnungen komfortabel durchführen und anschaulich präsentieren. Heutzutage sind fundierte Grundkenntnisse in Excel an jedem Büroarbeitsplatz nicht nur gefordert, sondern tragen auch sehr zur Arbeitserleichterung bei. Anhand praxisnaher Beispiele lernen Sie die Grundfunktionen kennen und sicher anzuwenden. Das Seminar wendet sich an alle Teilnehmer/innen, die dieses Programm näher kennenlernen wollen und noch keine oder nur geringe Erfahrung mit einem Tabellenkalkulationsprogramm haben.
Inhalte:
- Einführung in die Funktionsweise von Tabellenkalkulationsprogrammen
- Tabellen erstellen, gestalten und ausdrucken
- einfache und verschachtelte Verknüpfungen anwenden
- Funktionen anwenden
- Präsentationsgrafiken erstellen.

Andrea Bartsch
Mo., 02.11.2015, 08:30 - 12:30 Uhr
Di., 03.11.2015, 08:30 - 12:30 Uhr
Mo., 09.11.2015, 08:30 - 12:30 Uhr
Di., 10.11.2015, 08:30 - 12:30 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 204
EDV, 2. OG
Gebühr: 75,00 €, einschl. Lehrbuch. 20 UStd.
Kurs-Nr. 7505

Excel – (k)ein Buch mit 7 Siegeln!?

Grundlagen
Aufbau eines Tabellenblattes, Formatierungen, Sortieren von Daten, Rechnen mit den Grundrechenarten, Prozentrechnung, einfache mathematische und statistische Formeln (Summe, Mittelwert, max, min, runden), relativer/absoluter Bezug, Anlegen eines Benutzerformates, Einsatz einer bedingten Formatierung, Einführung in die WENN-Funktion.
Auf Ihrem Computer sollte Excel bereits installiert sein.

Doris Opitz, Online-Trainerin
Mo., ab 05.10.2015, 4 Wochen
Online an Ihrem PC/Notebook
Gebühr: 189,00 €
Kurs-Nr. 5504

» Zahlt sich aus:
Die Bildungsprämie

Excel – (k)ein Buch mit 7 Siegeln!?

Grundlagen
Kursbeschreibunwg siehe Kurs-Nr. 5504.

Doris Opitz, Online-Trainerin
Mo., ab 23.11.2015, 4 Wochen
Online an Ihrem PC/Notebook
Gebühr: 189,00 €
Kurs-Nr. 5505

Excel 2007/2010 – weiterführende Techniken Teil 1

Komplexere WENN-Funktionen (Verschachtelung und Bedingungen), Verweisfunktion (SVERWEIS), Tabellen konsolidieren, Erstellen und Filtern einer Datenbank, Einsatz der Funktionen: summewenn, zählenwenn und mittelwertwenn(s) sowie Erstellen einer Matrix(Array)formel.
Voraussetzung: Excel-Grundkenntnisse
Excel sollte auf Ihrem Computer bereits installiert sein.

Doris Opitz, Online-Trainerin
Mo., ab 09.11.2015, 2 Wochen
Online an Ihrem PC/Notebook
Gebühr: 94,00 €
Eine Förderung durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft ist möglich. Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 78.
Kurs-Nr. 5506

Excel 2007/2010 – weiterführende Techniken Teil 2

Erstellen von unterschiedlichen Diagrammen (inkl. Sekundärachse), Rechnen mit Datum und Uhrzeit (Zeitberechnung über 24 Stunden), Einsatz der Funktion „datedif“, Anlegen einer Stundenlohnabrechnung Zielwertsuche, Solver, Einführung in Pivot-Tabellen.
Voraussetzung: Excel Grundkenntnisse
Auf Ihrem Computer sollte Excel bereits installiert sein.

Doris Opitz, Online-Trainerin
Mo., ab 07.12.2015, 2 Wochen
Online an Ihrem PC/Notebook
Gebühr: 94,00 €
Eine Förderung durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft ist möglich. Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 78.
Kurs-Nr. 5507

Calc (Grundlagen) – die kostenlose Alternative zu Excel

Formatierungen, Rechnen mit den Grundrechenarten, Prozentrechnung, einfache mathematische und statistische Funktionen, relativer/absoluter Bezug, Einführung in die WENN-Funktion, Diagramme.

Doris Opitz, Online-Trainerin
Mo., ab 11.01.2016, 4 Wochen
Online an Ihrem PC/Notebook
Gebühr: 189,00 €
Kurs-Nr. 5518

Excel 2007/2010 – weiterführende Techniken Teil 1

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 5506.

Doris Opitz, Online-Trainerin
Mo., ab 18.01.2016, 2 Wochen
Online an Ihrem PC/Notebook
Gebühr: 94,00 €
Eine Förderung durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft ist möglich. Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 78.
Kurs-Nr. 5524

Excel 2007/2010 – weiterführende Techniken Teil 2

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 5507.

Doris Opitz, Online-Trainerin
Mo., ab 15.02.2016, 2 Wochen
Online an Ihrem PC/Notebook
Gebühr: 94,00 €
Eine Förderung durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft ist möglich. Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 78.
Kurs-Nr. 5525

Datenbanken

MS Access 2010 Ribbons

Seit Office 2007 gibt es die Symbolleisten nicht mehr. Diese konnten einfach durch Ziehen mit der Maus erstellt werden.
Jetzt sind sie durch Ribbonleisten ersetzt worden. Ribbonleisten werden mit XML und VBA programmiert. Der Kurs gibt einen Einblick, wie Sie diese Programmierung umsetzen können.
Vorkenntnisse in MS Access sind nicht erforderlich.

Johann Budde
Do., 01.10.2015, 18:00 - 21:00 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 203 EDV, 2. OG
Gebühr: 37,50 € 4 UStd.
Eine Förderung durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft ist möglich. Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 78.
Kurs-Nr. 5264

Access 2010 Datenbanken

Access 2010 ist das führende Microsoft Programm zur Verwaltung von Daten. Diese Daten werden in eine relationale Datenbank gespeichert.
Lernen Sie, was eine Datenbank auszeichnet und wie Sie die Oberfläche bedienen.
- Wie organisiere ich Daten in einzelne Tabellen (Datenbankmodell)?
- Selektieren, Sortieren und Modifizieren von Daten mit Hilfe von Abfragen
- Eingabe von Daten über selbst erstellte Formulare; durch Auswahl- und Listenfelder Daten schnell erfassen
- Ausgabe von Auswertungen über Berichte (mit Gruppen, Zwischensummen und Endsummen)

Vorkenntnisse in MS Access sind nicht erforderlich.

Johann Budde
Do., ab 08.10.2015, 18:00 - 21:00 Uhr, 10 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 203 EDV, 2. OG
Gebühr: 137,00 € 40 UStd.
Kurs-Nr. 5265

Datenbank MS Access Programmierung (VBA)

Den Schwerpunkt dieses Kurses bildet die Planung, Umsetzung und Implementierung von Microsoft Visual Basic for Application. Das Seminar richtet sich an Personen, die in der Nutzung von Microsoft Access nicht länger auf die Möglichkeiten der Programmierungsfunktion verzichten möchten, um das Produkt effektiv nutzen zu können.
Seminarinhalte:
- Entwicklungsumgebung
- Aufbau und Funktionen
- Variablen und Operatoren
- Verzweigungen und Schleifen
- Parameterübergabe und Basicfunktionen
- Zugriff auf Felder und Steuerelemente
- SQL in Access

Voraussetzungen: Grundkenntnisse MS Access
Die Teilnehmerzahl ist auf 5 Teilnehmer/innen begrenzt.

Johann Budde
Di., ab 06.10.2015, 08:30 - 16:00 Uhr, 2 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 204 EDV, 2. OG
Gebühr: 169,50 € 18 UStd.
Eine Förderung durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft ist möglich. Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 78.
Kurs-Nr. 5267

Zeitmanagement

Zeitmanagement mit Outlook 2010

In diesem abwechslungsreichen Kurs werden Ihnen nicht nur notwendige, theoretische Kenntnisse vermittelt. Hier lernen Sie auch, wie Ihnen Outlook konkret hilft, im Berufsleben und privat Ihre Ziele effizienter zu erreichen.
Kursinhalte:
- Zeit managen – die Grundlagen
- Ziele festlegen
- Prioritäten setzen/Aufgaben in Outlook definieren
- Tagesplanung/Termine und Terminserien in Outlook erfassen
- Arbeitsorganisation/E-Mail Organisation
- Besprechungen organisieren/Besprechungen in Outlook
- Ordnung schaffen/Ordnungssysteme in Outlook nutzen
- Den Tagesablauf gestalten
- Arbeiten im Team/Team-Funktionalitäten von Outlook nutzen
- Arbeitsabläufe vereinfachen/Umfrage E-Mails, Schnellbausteine und Regeln in Outlook setzen
- Selbstdisziplin steigern

Johann Budde
Mi., ab 13.01.2016, 18:00 - 21:00 Uhr, 3 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 203 EDV, 2. OG
Gebühr: 59,80 €, einschl. Lehrbuch. 12 UStd.
Eine Förderung durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft ist möglich. Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 78.
Kurs-Nr. 5268

Wir geben Ihnen Rückenwind – Finanzielle Fördermöglichkeiten in der beruflichen Weiterbildung

Es gibt eine Reihe von Fördermöglichkeiten, mit denen der Staat die berufliche Weiterbildung unterstützt. Diese Programme richten sich sowohl an Erwerbstätige als auch an Arbeitssuchende und sollen auch Personen mit geringerem Einkommen die Teilnahme am lebenslangen Lernen ermöglichen. Wir beraten Sie gerne persönlich, welches Programm für Sie in Frage kommen kann. Weitere Informationen finden Sie im Internet auf unserer Homepage www.vhs-grafschaft-bentheim.de.

Die Volkshochschule ist im Landkreis Grafschaft Bentheim **Beratungsstelle für die Bildungsprämie** der Bundesregierung. Erwerbstätige über 25 Jahre mit einem zu versteuernden Jahreseinkommen von bis zu 20 000.- € (40 000.- € bei gemeinsam veranlagten Partnern) können pro Kalenderjahr einen Prämiengutschein erhalten. Der Bund zahlt die Hälfte der Fortbildungskosten, maximal 500.- € Förderfähig sind Maßnahmen, die der beruflichen Weiterbildung dienen und bis zu 1000.- € kosten. Weitere Informationen unter www.bildungspraemie.info, in unserem Programm auf Seite 79 oder bei Christine Krumtünger und Fenna Grönniger unter 05921/8365-22 bzw. -21. Bei Fragen hierzu sprechen Sie uns gerne an.

Beim neuen **Meisterbafög** für Aufstiegsfortbildungen mit anerkannten öffentlich-rechtlichen

Foto: Kurt F. Domnik/pixelio.de

Prüfungen besteht die Förderung der Lehrgangs- und Prüfungsgebühren aus einem Zuschuss sowie einem günstigen Darlehen. Bei erfolgreichem Abschluss der Fortbildung wird ein Teilerlass des Darlehens in Höhe von 25% gewährt. Besondere Zuschüsse gibt es für Fortbildungswillige mit Kindern (210.- € pro Monat) und Alleinerziehende für Kinderbetreuungskosten (113.- € pro Monat) sowie für Existenzgründer, die Mitarbeiter einstellen. Weitere Informationen unter www.meisterbafoeg.info.

Mit einem **Bildungsgutschein** der Agentur für Arbeit bzw. des Jobcenters können Arbeitsuchende an bestimmten Weiterbildungsmaßnahmen teilnehmen. Der Bildungsgutschein sichert die volle Übernahme der Lehrgangskosten und kann vom Bildungsinteressierten innerhalb seiner Gültigkeit bei einem Bildungsträger seiner Wahl eingelöst werden, sofern die Bildungsmaßnahme nach AZWV anerkannt ist.

Förderungen für **Berufsrückkehrerinnen und Elternzeitnehmende** sind über die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft (ehemals „Chance") möglich (siehe Seite 78).

Weiterhin möchten wir Sie natürlich auf die **Ermäßigungen** von 30% auf unsere Kursgebühren für Bezieher von Arbeitslosengeld II und von 20% Schüler, Auszubildende und Studenten. Bestimmte Kursangebote sowie Materialkosten sind von Ermäßigungen ausgenommen. Näheres entnehmen Sie bitte unseren Teilnahmebedingungen auf Seite 104.

Outlook 2010 – Zeitmanagement

Dieser Kurs richtet sich vorrangig an Mitarbeiter/innen kommunaler Verwaltungen.
Outlook ist nicht nur zum E-Mail-Versand da, sondern ein ideales Werkzeug zum Speichern und Verwalten verschiedenster Informationen. Ob Sie Adressen speichern, Termine und Aufgaben verwalten oder sich Notizen aufschreiben wollen, in Outlook sind Ihre Daten gut aufgehoben.
Inhalte des Workshops sind:
- Nachrichten verfassen, bearbeiten, weiterleiten, beantworten, versenden, empfangen und verwalten
- Kontakte, Adressbücher, Aufgabenverwaltung und Terminplanung anlegen und bearbeiten
- Besprechungen mit Outlook 2010 einfach organisieren
- Stellvertretung, Regel- und Abwesenheitsassistent
- Öffnen und Verwalten von Ordnern anderer Personen, Festlegen von Zugriffsberechtigungen.

Andrea Bartsch
Mo., 05.10.2015, 08:30 - 12:30 Uhr
Di., 06.10.2015, 08:30 - 12:30 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 203
EDV, 2. OG
Gebühr: 50,00 € 10 UStd.
Kurs-Nr. 7503

Outlook 2010 – Zeitmanagement

Dieser Kurs richtet sich vorrangig an Mitarbeiter/innen kommunaler Verwaltungen.
Outlook ist nicht nur zum E-Mail-Versand da, sondern ein ideales Werkzeug zum Speichern und Verwalten verschiedenster Informationen. Ob Sie Adressen speichern, Termine und Aufgaben verwalten oder sich Notizen aufschreiben wollen, in Outlook sind Ihre Daten gut aufgehoben.
Inhalte des Workshops sind:
- Nachrichten verfassen, bearbeiten, weiterleiten, beantworten, versenden, empfangen und verwalten
- Kontakte, Adressbücher, Aufgabenverwaltung und Terminplanung anlegen und bearbeiten
- Besprechungen mit Outlook 2010 einfach organisieren
- Stellvertretung, Regel- und Abwesenheitsassistent
- Öffnen und Verwalten von Ordnern anderer Personen, Festlegen von Zugriffsberechtigungen.

Ingrid Buitkamp
Mi., 27.01.2016, 08:00 - 16:00 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 203
EDV, 2. OG
Gebühr: 50,00 € 8 UStd.
Kurs-Nr. 7508

Farbkopierer
Scanner
Farbdrucker
Service für Schule und Business!
VERKAUF + REPARATUR!
KNOOP
Bentheimer Straße 15 48529 Nordhorn
05921/4031 info@knoop-noh.de
www.knoop-noh.de

Präsentationen

PowerPoint

Grundlagen der Präsentationstechnik
Ob im Verein, im Beruf oder in der Schule: um einen Inhalt gut zu vermitteln, ist eine gute und übersichtliche Darstellung wichtig. In diesem Kurs lernen Sie die Funktionen und die Einsatzmöglichkeiten von PowerPoint (das Standardwerkzeug im Bereich Präsentation) kennen. In praxisnahen Übungen wird das Erlernte vertieft. Inhalte:
- Präsentationsdateien erstellen, bearbeiten, speichern und drucken,
- Einbinden von Excel-Diagrammen und Tabellen in eine Präsentation,
- Animation und Vorführen einer Präsentation.

Die Kursgebühr beinhaltet die Kosten für ein EDV-Lehrbuch.
Voraussetzung sind Grundkenntnisse im Umgang mit Windows und einer Textverarbeitung (z. B. Word).

Andrea Bartsch
Mi., ab 07.10.2015, 08:30 - 12:30 Uhr, 3 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 206
EDV, 2. OG
Gebühr: 69,30 €, einschl. Lehrbuch. 15 UStd.
Eine Gebührenübernahme durch die Freiwilligen Agentur Grafschaft Bentheim e.V. ist möglich.
Kurs-Nr. 5269

Professionell präsentieren mit PowerPoint 2007/2010

PowerPoint ist das Präsentationsprogramm von Microsoft, dessen Einsatzmöglichkeiten vom Erstellen einfacher Folien mit verschiedenen Layouts über das Vorführen Ihrer Präsentation als Bildschirmshow mittels Beamer reichen.
Seminarinhalten: Folienlayout und Designs, Texteingabe und -gestaltung, Einfügen von grafischen Objekten sowie Audio- und Videodateien, Erstellen von Diagrammen, Anlegen einer Entwurfsvorlage, Bildschirmshow mit Folienübergängen und Animation.
Auf Ihrem Computer sollte PowerPoint installiert sein.

Doris Opitz, Online-Trainerin
Mo., ab 05.10.2015, 4 Wochen
Online an Ihrem PC/Notebook
Gebühr: 189,00 €
Eine Förderung durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft ist möglich. Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 78.
Kurs-Nr. 5512

Internet und soziale Netzwerke

Internetseiten erstellen

mit Joomla
Joomla ist ein leistungsfähiges, einfach zu konfigurierendes und populäres Open Source Web-Content-Management-System. Anhand einer Beispiel-Website erstellen Sie mit Joomla Schritt für Schritt eine eigene Website. Sie erfahren, wie Sie Joomla bedienen und werden mit den Hintergründen und dem Aufbau vertraut gemacht. Fundierte EDV-Kenntnisse werden vorausgesetzt.

Norbert Kötting
Fr., ab 06.11.2015, 08:30 - 14:15 Uhr, 2 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 206
EDV, 2. OG
Gebühr: 55,00 € 12 UStd.
Eine Gebührenübernahme durch die Freiwilligen Agentur Grafschaft Bentheim e.V. ist möglich.
Kurs-Nr. 5323

Einführung in die Webseitenerstellung mit Joomla 2.5

Mit dem kostenlosen CMS (Content Management System) Joomla können Sie Webseiten erstellen. Der Einsatz eines CMS eignet sich z.B. für Vereine, bei denen verschiedene Mitglieder selbst ihre Beiträge in die Webseite einpflegen können.
Seminarinhalte: Anlegen von Beiträgen im Frontend, Verwaltungsarbeiten im Backend, Erstellen einer Web-Seitenstruktur, Kategorien und Beiträge (Inhalte), Menüs und Menüpunkte erstellen, Benutzer anlegen, Rechtevergabe, Integration von Modulen und Komponenten (Bildergalerie, Kontaktformular, Newsscroller, Besucherzähler). Es werden keine Templates angelegt.

Doris Opitz, Online-Trainerin
Mo., ab 12.10.2015, 4 Wochen
Online an Ihrem PC/Notebook
Gebühr: 189,00 €
Kurs-Nr. 5502

Einführung in die Webseitenerstellung mit Joomla 2.5

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 5502.

Doris Opitz, Online-Trainerin
Mo., ab 11.01.2016, 4 Wochen
Online an Ihrem PC/Notebook
Gebühr: 189,00 €
Kurs-Nr. 5503

Bildbearbeitung und Multimedia

Grundlagenkurs für das Arbeiten mit Photoshop Elements und Online Photobuch Erstellung

Hunderte Fotos auf meiner Digitalkamera, was nun? In diesem Kurs werden die grundsätzlichen Fragen um die digitale Bildbearbeitung erklärt.
- Wie lade ich die Bilder von der Kamera in den PC, um sie später weiter zu bearbeiten?
- Wie bekomme ich ein altes Foto, vielleicht auch noch geknickt, in den PC, um auch dieses zu verbessern?
- Wohin habe ich die Fotos gespeichert, wo finde ich sie wieder?
- Wie verwalte ich sie?
- Wie drucke ich sie auf meinem Drucker aus?
- Wie mache ich daraus eine Dia-Show, untermale sie mit Musik, spreche noch einen Text dazu und brenne sie auf eine CD?
- Wie versende ich sie per Email?
- Was hat es mit den unterschiedlichen Dateiendungen auf sich (.jpg, .tiff, .raw etc.)?

Am Ende des Kurses werden wir gemeinsam ein Online Photobuch erstellen.
Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit dem Betriebssystem „Windows 7“ oder „Windows 8.1“ und Internetkenntnisse.
Nähere Informationen erhalten Sie beim Kursleiter unter Tel. 05921/7819772.

Bernd Grommel
Di., ab 15.09.2015, 18:00 - 21:15 Uhr, 5 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 206
EDV, 2. OG
Gebühr: 67,00 € 20 UStd.
Kurs-Nr. 5400

Digitale Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop Elements

Adobe Photoshop ist die ideale Kombination aus Leistungsfähigkeit und Benutzerfreundlichkeit.
Machen Sie aus alltäglichen Motiven eindrucksvolle Kunstwerke und gestalten Sie ansprechende, unverwechselbare Kreationen für Print und Web. Die durchdachte Verwaltung hilft Ihnen, jedes Foto im Handumdrehen zu finden.
In diesem Kurs erlernen Sie Schritt für Schritt die Grundlagen der digitalen Bildbearbeitung: von der optimalen Bildgröße über wichtige Bearbeitungsmenüs, Farben, Kontraste, Helligkeit und Schärfe bis hin zur Bild- bzw. Qualitätsverbesserung (z. B. bei Kratzern oder Staub auf alten Photos, die eingescannt werden).
Auch das Kennenlernen der einfachen und übersichtlichen Verwaltung Ihrer digitalen Bilder mit dem Programm wird später Ordnung in Ihren heimischen PC bringen.
Ebenso wird in diesem Kurs auf das Erstellen von Diashows zum Präsentieren Ihrer Bilder am Fernseher und das Ausdrucken Ihrer Bilder (Grußkarten, Photoalben usw.) eingegangen.
Auf der begleitenden CD finden Sie außerdem eine kostenlose 30-Tage-Testversion der Software Photoshop Elements.
Voraussetzung: gute Kenntnisse im Umgang mit dem Betriebssystem „Windows“ oder Teilnahme am Vorbereitungskurs 5400 „Grundlagenkurs für das Arbeiten mit Photoshop Elements und Photobucherstellung“.
Nähere Informationen erhalten Sie bei dem Kursleiter, Tel. 05921/7819772.

Bernd Grommel
Di., ab 03.11.2015, 18:30 - 21:45 Uhr, 5 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 206
EDV, 2. OG
Gebühr: 67,00 € 20 UStd.
Kurs-Nr. 5402

Digitale Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop Elements

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 5402.

Bernd Grommel
Di., ab 19.01.2016, 18:30 - 21:45 Uhr, 5 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 206
EDV, 2. OG
Gebühr: 67,00 € 20 UStd.
Kurs-Nr. 5402Z

55+: Digitale Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop Elements

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 5402.
Voraussetzung: gute Kenntnisse im Umgang mit dem Betriebssystem „Windows“ oder Teilnahme am Vorbereitungskurs 5400 „Grundlagenkurs für das Arbeiten mit Photshop Elements und Photobuch Erstellung“.
In diesem Kurs wird speziell auf ein mögliches langsameres Lernverhalten Rücksicht genommen.
Nähere Informationen bei dem Kursleiter, Tel.: 05921/7819772.

Bernd Grommel
Di., ab 03.11.2015, 15:00 - 18:15 Uhr, 5 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 203
EDV, 2. OG
Gebühr: 67,00 € 20 UStd.
Kurs-Nr. 5403

Digitale Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop Elements – für Fortgeschrittene

In diesem Kurs wird, aufbauend auf dem Kurs „Digitale Bildbearbeitung mit Photoshop Elements“, auf weiterführende Techniken in der Bildbearbeitung und -retusche eingegangen. Elemente aus diesem Kurs können in jeder anderen Bildbearbeitungssoftware ebenso angewandt werden (z. B. Photoshop, Gimp, PaintshopPro, Corel Photo Paint, PhotoImpact, usw.).
Anhand von Bildbeispielen werden Arbeitstricks und Kniffe vorgestellt, die kaum in Lehrbüchern zu finden sind.
Themen sind unter anderem:
- den richtigen Ausschnitt wählen
- Bilderrahmen, Out of Bounce Bilder
- Bildoptimierung: so bringe ich Bildelemente richtig zur Geltung
- Bildrauschen eliminieren
- Beauty-Retusche Portraitkorrekturen
- Bildgestaltung mit graphischen Elementen
- HDR Bilder mit Photoshop Elements erstellen
- mit psychedelischen Farben Bilder verfremden
- RAW-File bzw. 48bit Möglichkeiten
- flaue Landschaftsbilder aufpeppen
- eigene Ansichtskarten erstellen
- vom Photo zur Karikatur; Bilder wie von Roy Lichtenstein erstellt....

Voraussetzung für diesen Kurs ist die Teilnahme am Kurs „Digitale Bildbearbeitung mit Photoshop Elements“ oder die Beherrschung der Werkzeuge dieses Programms oder Adobe Photoshop o.ä.

Bernd Grommel
Di., ab 23.02.2016, 18:00 - 21:15 Uhr, 5 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 206
EDV, 2. OG
Gebühr: 67,00 € 20 UStd.
Kurs-Nr. 5404Z

Fotobuch leicht gemacht

Kurs für Senioren
Das Internet macht es möglich: ohne Fotoecken und eigene handschriftliche Erläuterungen ist ein Fotobuch am Computer erstellt. Wenn man weiß, wie es gemacht wird, geht das nicht nur schneller, sondern sieht auch richtig gut aus.
Die Zutaten: eigene digitale Bilder, ein kostenloses Programm, das schnell erlernt sowie auch zu Hause genutzt werden kann und Ihre Kreativität machen das Fotobuch zu etwas Besonderem. Für die Teilnehmenden gibt es vom Hersteller (CeWe-Color) zudem noch einen Gutschein für ein Fotobuch im Wert von 26,95 €.
Dieser Kurs richtet sich besonders im Lerntempo nach Ihren Bedürfnissen.
Teilnahmebedingungen: Grundkenntnisse in Windows, Word und Internet.
Bitte eigene Digitalfotos auf USB-Stick oder CD mitbringen.

Jörg Dittrich
Mo., ab 05.10.2015, 18:00 - 21:15 Uhr, 2 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 203
EDV, 2. OG
Gebühr: 27,20 € 8 UStd.
Kurs-Nr. 5408

CorelDraw für Einsteiger

mit CorelDraw Graphics Suite X7
Wenn Sie gerne mit dem PC kreativ gestalten möchten, dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie. Mit dem professionellen Grafik-Programm CorelDraw können Sie Ihre Drucksachen, wie z. B. Briefbogen, Visitenkarten, Broschüren und Logos selber kreativ gestalten. Schritt für Schritt zeigen wir Ihnen, wie Sie mit CorelDraw professionelle Grafiken und Layouts erstellen, aber auch interessante Schrifteffekte erzeugen können.
Die Teilnehmer/innen sollten als Voraussetzung elementare Computerkenntnisse mitbringen.

Norbert Kötting
Mi., ab 14.10.2015, 18:45 - 22:00 Uhr, 5 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 206
EDV, 2. OG
Gebühr: 67,00 € 20 UStd.
Eine Förderung durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft ist möglich. Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 78.
Kurs-Nr. 5415

ELEKTRO KOELMANN
e-masters
Elektroinstallation | Steuer- und Schaltanlagen
Miele-Kundendienst
Elektro Koelmann GmbH
Ernst-Heinkel-Straße 8
48531 Nordhorn-Klausheide
Telefon 05921 35238 | Telefax 05921 39461
www.elektro-koelmann.de

Corel Draw Aufbaukurs

mit CorelDraw Graphics Suite X7

Dieser Kurs richtet sich an alle, die entweder den Einstiegskurs CorelDraw besucht haben oder entsprechende Vorkenntnisse haben. Neben der Vermittlung von vertiefenden Inhalten besteht in dem Aufbauworkshop genügend Gelegenheit, aktuelle Fragestellungen und Projekte der Teilnehmer im Zusammenhang mit der Anwendung des Programms zu bearbeiten.

Norbert Kötting
Mi., ab 13.01.2016, 18:45 - 22:00 Uhr, 3 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 206
EDV, 2. OG
Gebühr: 52,50 € 12 UStd.
Eine Förderung durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft ist möglich. Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 78.
Kurs-Nr. 5416

Fotobearbeitung mit GIMP

In diesem Einsteigerkurs erlernen Sie die Grundfertigkeiten zur Bearbeitung von Fotos mit dem Windows Programm „GIMP“. Dieses kostenlose Programm ist eine Alternative zu Photoshop & Co. - es bietet viele tolle Möglichkeiten, Bilder schnell und einfach nachzubearbeiten. Es gibt zahlreiche Werkzeuge, Paletten und Filter um Fotografien nach Belieben zu gestalten.

Jörg Dittrich
Mi., ab 04.11.2015, 18:30 - 20:45 Uhr, 3 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 203
EDV, 2. OG
Gebühr: 30,60 € 9 UStd.
Kurs-Nr. 5421

Gestalten eines Fotobuchs am eigenen Laptop

in Emlichheim

Am ersten Abend werden wir die von Ihnen ausgesuchten Fotos sortieren, in einem Ordner anlegen und ggf. bearbeiten. Am 2. Termin werden wir die Fotos in einem Fotobuch anlegen und gestalten.
Voraussetzungen: Vorkenntnisse in Windows und mit dem Internet
Bitte eigene Digitalfotos auf USB-Stick oder CD mitbringen.

Jutta Hansmann
Mi., ab 07.10.2015, 18:30 - 20:45 Uhr, 2 Termine
Emlichheim, Grundschule, Berliner Str. 46, EDV-Raum
Gebühr: 23,50 € 6 UStd.
Bitte bringen Sie Ihr Gerät vollgeladen zusammen mit dem eigenen Netzteil sowie eigene Digitalfotos auf USB-Stick oder CD mit.
Kurs-Nr. 5424

Windows Live Movie Maker

Sie möchten für einen „runden“ Geburtstag Fotos für die Feier zu einem kleinen Film zusammenstellen und mit passender Musik unterlegen? Möchten Sie die Aktivitäten Ihres Vereins oder Klubs in einem Video-Clip präsentieren?
Oder Sie haben Urlaubsfotos und Videos mit einer Digitalkamera aufgenommen und möchten alles nun in einer Zusammenstellung in einen kleinen Film einbinden, um diesen über einen DVD-Player am Fernsehgerät oder am Beamer abzuspielen?
In diesem Kurs lernen Sie hierfür die wichtigsten Arbeitsschritte bis hin zum ersten Film.

Mary Gay Dolorfino
Mi., ab 16.09.2015, 18:00 - 20:00 Uhr, 4 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 203
EDV, 2. OG
Gebühr: 28,20 € 8 UStd.
Kurs-Nr. 5425

Multimedia am PC

In diesem Kurs lernen Sie Windows 7 einmal ganz anders kennen. Ihr PC bietet Ihnen viele Multimedia-Angebote: z. B. Internet-Fernsehen- und Radionutzen ohne zusätzliche Ausgaben, Kabel und Geräte; Songs aus dem Internet und von vorhandenen CDs laden und in Wiedergabelisten sortieren.
Erfahren Sie, wie Sie mit vorhandener Software Ihre Urlaubsbilder und Filme präsentabel kombinieren, mit Musik hinterlegen und anschließend auf eine DVD brennen. Lernen Sie, wie Sie Fotobücher individuell gestalten können. Auch der Umgang mit Dateien und Ordnern wird in diesem Zusammenhang intensiv aufgefrischt.

Thomas Adriaans
Mi., ab 25.11.2015, 15:00 - 17:15 Uhr, 3 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 204
EDV, 2. OG
Gebühr: 39,60 € 9 UStd.
Kurs-Nr. 5426

InDesign CS 5/CS 6 – Grundlagen

Objekte zeichnen und bearbeiten, Farben und Verläufe, Grafik- und Textplatzierung, Anlegen eines individuellen Zeichenformates, Einfügen von Aufzählungszeichen, Tabellen erstellen, Grundlagen des Pfadwerkzeuges, Arbeiten mit Ebenen, Erstellen einer Mustervorlage. Am Ende des Seminars sind Sie in der Lage u.a. einen Briefbogen, eine Visiten(klapp)karte, einen Handzettel sowie einen beidseitigen Flyer zu erstellen.
Auf Ihrem Computer sollte sich bereits das Programm InDesign CS5 oder 6 (ggf. auch als kostenlos herunterladbare Testversion) befinden.

Doris Opitz, Online-Trainerin
Mo., ab 12.10.2015, 4 Wochen
Online an Ihrem PC/Notebook
Gebühr: 189,00 €
Eine Förderung durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft ist möglich. Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 78.
Kurs-Nr. 5500

InDesign CS 5/CS 6 – Grundlagen

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 5500.

Doris Opitz, Online-Trainerin
Mo., ab 11.01.2016, 4 Wochen
Online an Ihrem PC/Notebook
Gebühr: 189,00 €
Eine Förderung durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft ist möglich. Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 78.
Kurs-Nr. 5501

Einführung in GIMP

Die Arbeitsoberfläche von Gimp, Farbstiche- und Rote-Augen-Korrekturen, Belichtungskorrekturen (Kontrast, Unter-/Überbelichtung), Texte erstellen und bearbeiten, Umgang mit Ebenen und Filtern. GIMP (welches von der Hersteller-Webseite kostenlos heruntergeladen werden kann) sollte auf Ihrem Computer bereits vorhanden sein.

Doris Opitz, Online-Trainerin
Mo., ab 12.10.2015, 3 Wochen
Online an Ihrem PC/Notebook
Gebühr: 145,00 €
Kurs-Nr. 5513

GIMP Aufbaukurs

Arbeiten mit Ebenen und Ebenenmasken, Einsatz von Retuschierungswerkzeugen, Grundlagen der Beauty-Retusche, Installation und Anwendung von Plugins, besondere Texteffekte.
GIMP (welches von der Hersteller-Webseite kostenlos

heruntergeladen werden kann) sollte auf Ihrem Computer bereits vorhanden sein.
Voraussetzung: GIMP Grundkenntnisse

Doris Opitz, Online-Trainerin
Mo., ab 07.12.2015, 2 Wochen
Online an Ihrem PC/Notebook
Gebühr: 94,00 €
Kurs-Nr. 5514

Bilder organisieren und bearbeiten mit Photoshop Elements 11.0

Grundlagen

Bilder mit dem Organizer organisieren, Erstellen einer Diashow, Arbeiten mit den Auswahlwerkzeugen, Freistellen von Objekten, Rote Augen beseitigen, Kontrastverbesserungen, Belichtungskorrekturen, Texteingabe und -bearbeitung, Einführung in den Einsatz von Ebenen und Filtern. Das Programm Photoshop Elements 11.0 sollte auf Ihrem Computer bereits vorhanden sein (ggf. als kostenlos herunterladbare Testversion).

Doris Opitz, Online-Trainerin
Mo., ab 26.10.2015, 4 Wochen
Online an Ihrem PC/Notebook
Gebühr: 189,00 €
Kurs-Nr. 5515

Ebenentechnik und Retuschierungen mit Photoshop Elements 11.0

Aufbaukurs

Arbeiten mit Ebenen, Ebenen- und Schnittmasken, Einstellungsebenen, Einsatz der Retuschierungswerkzeuge. Das Programm Photoshop Elements 11.0 sollte auf Ihrem Computer bereits vorhanden sein (ggf. als kostenlos herunterladbare Testversion).
Voraussetzung: Photoshop Elements Grundkenntnisse

Doris Opitz, Online-Trainerin
Mo., ab 11.01.2016, 2 Wochen
Online an Ihrem PC/Notebook
Gebühr: 94,00 €
Kurs-Nr. 5516

Einführung in Illustrator

Grundlegende Programmfunktionen, einfache Objekte zeichnen und bearbeiten, Farben und Verläufe, Auswahlwerkzeuge, Platzierung von Grafiken und Bildern, Texte erstellen und bearbeiten, Arbeiten mit Ebenen

Doris Opitz, Online-Trainerin
Mo., ab 11.01.2016, 4 Wochen
Online an Ihrem PC/Notebook
Gebühr: 189,00 €
Kurs-Nr. 5526

Tastschreiben

Tastschreiben in 9 Stunden

Dieses Trainingsprogramm basiert auf neuartigen wissenschaftlichen Erkenntnissen. Während bei der herkömmlichen Lernmethode überwiegend nur der Gehirnbereich für das logische, analytische und abstrakte Denken angesprochen wird, aktiviert das neue Trainingsprogramm zusätzlich den Gehirnbereich für Kreativität, Bilder, Träume und Gefühle. Dabei werden Sprache und Musik harmonisch miteinander verbunden, mit den Bildern des abstrakten Lernstoffes zusammengefügt und vor dem geistigen Auge visualisiert (Lernen mit Assoziationen).

In diesem Kurs werden diese modernen Lernmethoden mit Entspannungs- und Visualisierungstechniken verknüpft. Lernen Sie das 10-Finger-System mit Spaß und wenig Zeitaufwand.

Ingrid Buitkamp
Mi., ab 30.09.2015, 18:45 - 21:00 Uhr, 3 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 205
EDV, 2. OG
Gebühr: 57,20 € 9 UStd.

Eine Förderung durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft ist möglich. Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 78.

Kurs-Nr. 5607

Tastschreiben am PC für Jugendliche und Erwachsene

Egal ob in Schule, Lehre, Studium oder Freizeit: Wer seine Texte schnell und fehlerfrei eingeben kann, behält den Kopf frei zum Formulieren und zum Umgang mit dem PC.

In diesem Kurs lernen Sie das „Schreiben ohne auf die Tasten zu sehen“ mehr als doppelt so schnell wie auf herkömmliche Weise: Neue Methoden nutzen das so genannte „bildhafte Vorstellungsvermögen“ und bringen Spaß beim Üben.

Nach nur zehn Unterrichtsstunden beherrschen Sie alle Buchstaben einschließlich Großschreibung und die wichtigsten Funktionstasten (Return, TAB, Backspace und Leertaste). Sie machen garantiert weniger Fehler als im „Zwei-Finger-Suchsystem“ und sparen hierdurch Zeit und Konzentration.

Wer zusätzlich täglich eine Viertelstunde übt, schreibt schon bald schneller und sicherer.

Sonja Hollmann
Di., ab 01.12.2015, 18:00 - 19:30 Uhr, 5 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 204
EDV, 2. OG
Gebühr: 43,50 € 10 UStd.

Kurs-Nr. 5608

BKF Point GmbH
Weiterbildung für LKW- und Busfahrer
Veldhauser Straße 11
48527 Nordhorn
Tel. 05921 972897
www. bkf-point.com

Tastschreiben in 9 Stunden

Dieser Kurs richtet sich vorrangig an Mitarbeiter/innen kommunaler Verwaltungen.

Das Tastschreib-Trainingsprogramm basiert auf neuartigen wissenschaftlichen Erkenntnissen. Während bei der herkömmlichen Lernmethode überwiegend nur der Gehirnbereich für das logische, analytische und abstrakte Denken angesprochen wird, aktiviert das neue Trainingsprogramm zusätzlich den Gehirnbereich für Kreativität, Bilder, Träume und Gefühle. Dabei werden Sprache und Musik harmonisch miteinander verbunden, mit den Bildern des abstrakten Lernstoffes zusammengefügt und vor dem geistigen Auge visualisiert (Lernen mit Assoziationen).

In diesem Kurs werden diese modernen Lernmethoden mit Entspannungs- und Visualisierungstechniken verknüpft. Lernen Sie das 10-Finger-System mit Spaß und wenig Zeitaufwand.

Ingrid Buitkamp
Do., ab 07.01.2016, 08:30 - 10:45 Uhr, 3 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 204
EDV, 2. OG
Gebühr: 75,00 €, einschl. TN-Bescheinigung. 9 UStd.

Kurs-Nr. 7507

Tastschreiben am PC für Jugendliche und Erwachsene

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 5608.

Sonja Hollmann
Di., ab 16.02.2016, 18:00 - 19:30 Uhr, 5 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 204
EDV, 2. OG
Gebühr: 43,50 € 10 UStd.

Kurs-Nr. 5608Z

EDV-Ferienakademie

Kurs in den Herbstferien in Emlichheim
Das Tastenfeld sicher beherrschen lernen

Diesen Kurs finden Sie im Bereich „Junge VHS”.

Kurs-Nr. 5625

Ferienakademie in den Herbstferien

Der PC, Dein Freund und Helfer für Schüler

Diesen Kurs finden Sie im Bereich „Junge VHS”.

Kurs-Nr. 5626

Weitere Anwendungen und Programmierung

CloudComputing am Beispiel von DropBox

CloudComputing erlangt eine immer größere Bedeutung. Doch was ist das eigentlich?

Diese Veranstaltung informiert Sie anhand des Beispiels DropBox über die Möglichkeiten der Speicherung von Daten in einer „Internet-Datenwolke“ mit weltweitem Zugriff.

Inhalte:

- Datenspeicher und Web-Alben
- Vorteile und Möglichkeiten
- Sicherheit der Daten
- Darstellung, wie ein Konto bei DropBox angelegt wird
- Darstellung von Upload und Download

Voraussetzung: Es ist ein E-Mail-Konto erforderlich, das schon bestehen sollte. Bitte bringen Sie Ihre E-Mail-Zugangsdaten zum Kurs mit.

Thomas Adriaans
Fr., 04.12.2015, 18:45 - 22:00 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 204
EDV, 2. OG
Gebühr: 13,70 € 4 UStd.

Kurs-Nr. 5311

Tablet-PCs für Einsteiger

mit Android Tablets

Lerninhalte: Einführung in die Geräte, Einrichtung der Geräte (z.B. WLan & E-Mail), Surfen im Internet mit dem Tablet; diverse Internet Einstellungen, wie z.B. Lieblingsseiten zu Favoriten hinzufügen, Einstellungen vornehmen, wie Verlauf löschen u. ä.; Mediatheken nutzen, Einrichten eines Google Play Kontos, Benutzung des Google Play Stores, Download von Apps, Apps installieren und entfernen, Widgets verwalten, Nutzung Ihres Tablets als E-Book-Reader.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes, voll aufgeladenes Android-Tablet mit.

U.a. folgende Marken nutzen das Android Betriebssystem:

Huawei, Samsung, Sony, LG, 3Q S, HTC

Thomas Adriaans
Mo., ab 18.01.2016, 19:00 - 21:30 Uhr, 2 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 204
EDV, 2. OG
Gebühr: 20,50 € 6 UStd.

Kurs-Nr. 5313

Tablet-PC für Einsteiger

mit iOS Tablets

Lerninhalte: Einführung in die Geräte, Einrichtung der Geräte (z.B. WLan & E-Mail), Surfen im Internet mit dem Tablet: diverse Internet Einstellungen, wie z.B. Lieblingsseiten zu Favoriten hinzufügen, Einstellungen vornehmen, wie Verlauf löschen u.ä.; Mediathek nutzen, Einrichten eines Apple Kontos, Benutzung des Apple AppStore, Download von Apps, Apps installieren und entfernen, Nutzung Ihres Tablets als E-Book-Reader.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes, vollgeladenes Apple iOS Tablet mit.

Thomas Adriaans
Mo., ab 01.02.2016, 19:00 - 21:30 Uhr, 2 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 204
EDV, 2. OG
Gebühr: 20,50 € 6 UStd.

Kurs-Nr. 5314

Raspberry Pi – Einführung

Der Raspberry Pi ist ein voll ausgestatteter Rechner im Scheckkartenformat und läuft mit freier Software (Linux). Mit dem Raspberry Pi lassen sich fast all die Dinge erledigen, die auch mit einem großen Rechner möglich sind. Außerdem hilft er Anfängern dabei, mit nur wenigen Kenntnissen im Bereich des Programmierens schnell kleine Anwendungen entwickeln zu können. So kann man den Rechner beispielsweise als Wetterstation einsetzen, den Lego-Roboter zum Leben erwecken oder anders mit der Technik experimentieren.

Kursinhalt: Grundlagen des Betriebssystems; Programmierung; zusätzliche Hardware und frei verfügbare Software; Einsatzmöglichkeiten für Multimedia und einfache Steuerungsaufgaben über die GPIO-Leitungen.

Bringen Sie Ihren eigenen Raspberry Pi (gibt es bereits ab 30 EUR) und eine SD-Karte (mind. 4 GB) für diesen Workshop einfach mit und wir werden gemeinsam die ersten Schritte zur Inbetriebnahme meistern.

Bodo Hansmann
Fr., ab 13.11.2015, 18:00 - 21:15 Uhr, 3 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 206
EDV, 2. OG
Gebühr: 40,40 € 12 UStd.

Kurs-Nr. 5321

Hinweis:

Anmeldungen sind ab sofort möglich!

Java

Grundlagen der Anwendungsentwicklung

Der Kurs gibt Ihnen die Anleitung und Einführung in Begriffe und Strukturen von Java (Klassen, Objekte, Variablen, Methoden, Schleifen, Datentypen). Sie lernen, Programmfehler abzufangen, um ein stabil laufendes Programm zu erstellen und erarbeiten schrittweise und verständlich die Grundlagen zur Programmierung von Java.

Marco Gerritzen
Sa., 10.10.2015, 15:00 - 17:30 Uhr
So., 11.10.2015, 15:00 - 17:30 Uhr
Sa., 17.10.2015, 15:00 - 17:30 Uhr
So., 18.10.2015, 15:00 - 17:30 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 206 EDV, 2. OG
Gebühr: 55,30 € 12 UStd.
Kurs-Nr. 5322

E-Book-Reader Einführungskurs

Kurs in Nordhorn

Lesegeräte für E-Books erfreuen sich immer größerer Beliebtheit. Für viele stellt sich jedoch die Frage: Wie funktioniert ein E-Book-Reader und wie bekommt man virtuelle Bücher auf das Gerät? Diese Fragen beantwortet ein Schnupperkurs, den die Stadtbibliothek Nordhorn gemeinsam mit der VHS Grafschaft Bentheim anbietet. Die Informationsveranstaltung richtet sich an alle, die ein E-Book-Lesegerät besitzen oder anschaffen möchten und an alle, die sich für das Ausleihen von E-Books auf E-Readern interessieren. Eigene Geräte sollten mitgebracht werden. Der Kindle von Amazon funktioniert für die Ausleihe nicht. Folgende Themen werden behandelt: Voraussetzungen für die Benutzung von E-Book-Readern, praktischer Umgang mit den Lesegeräten und Ausleihe über das Bibliotheksportal www.nbib24.de .

Thomas Adriaans
Fr., 22.01.2016, 09:00 - 10:30 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 203 EDV, 2. OG
gebührenfrei 2 UStd.
Bitte, falls vorhanden, eigenen E-Book-Reader mitbringen.
Kurs-Nr. 5630

E-Book-Reader Einführungskurs

Kurs in Nordhorn
Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 5630.

Thomas Adriaans
Fr., 22.01.2016, 11:00 - 12:30 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 203 EDV, 2. OG
gebührenfrei 2 UStd.
Bitte, falls vorhanden, eigenen E-Book-Reader mitbringen.
Kurs-Nr. 5631

E-Book-Reader Einführungskurs

Kurs in Nordhorn
Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 5630.

Thomas Adriaans
Di., 26.01.2016, 18:00 - 19:30 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 203 EDV, 2. OG
gebührenfrei 2 UStd.
Bitte, falls vorhanden, eigenen E-Book-Reader mitbringen.
Kurs-Nr. 5632

E-Book-Reader Einführungskurs

Kurs in Nordhorn
Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 5630.

Thomas Adriaans
Di., 26.01.2016, 20:00 - 21:30 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 203 EDV, 2. OG
gebührenfrei 2 UStd.
Bitte, falls vorhanden, eigenen E-Book-Reader mitbringen.
Kurs-Nr. 5633

E-Book-Reader Einführungskurs

Kurs in Kooperation mit der Samtgemeindebücherei Schüttorf
Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 5630.

Thomas Adriaans
Sa., 16.01.2016, 09:15 - 11:30 Uhr
Schüttorf, Samtgemeindebücherei, Kirchgasse 2
gebührenfrei 3 UStd.
Bitte, falls vorhanden, eigenen E-Book-Reader mitbringen.
Kurs-Nr. 5634

E-Book-Reader Einführungskurs

Kurs in Kooperation mit der Samtgemeindebücherei Schüttorf Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 5630.

Thomas Adriaans
Mi., 20.01.2016, 17:15 - 20:00 Uhr
Schüttorf, Samtgemeindebücherei, Kirchgasse 2
gebührenfrei 3 UStd.
Bitte, falls vorhanden, eigenen E-Book-Reader mitbringen.
Kurs-Nr. 5635

E-Book-Reader Einführungskurs (Download und Installation)

Kurs in Kooperation mit der Samtgemeindebücherei Emlichheim
Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 5630, hier: Download und Installation.

Thomas Adriaans
Mi., 27.01.2016, 18:00 - 18:45 Uhr
Emlichheim, Samtgemeindebücherei, Rathausstr. 4
gebührenfrei 1 UStd.
Bitte, falls vorhanden, eigenen E-Book-Reader mitbringen.
Kurs-Nr. 5639

E-Book-Reader Einführungskurs in nbib 24

Kurs in Kooperation mit der Samtgemeindebücherei Emlichheim

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 5630, hier: Voraussetzungen für die Benutzung von E-Book-Readern, praktischer Umgang mit den Lesegeräten und Ausleihe über das Bibliotheksportal www.nbib24.de. Thomas Adriaans
Mi., 27.01.2016, 19:00 - 20:30 Uhr
Emlichheim, Samtgemeindebücherei, Rathausstr. 4
gebührenfrei 2 UStd.
Bitte, falls vorhanden, eigenen E-Book-Reader mitbringen.
Kurs-Nr. 5640

Moodle 2.x – die Elearning-Plattform

Grundlagen

Moodle ist eine Lernplattform auf Open-Source-Basis. Die Software bietet viele Möglichkeiten zur Unterstützung kooperativer Lehr- und Lernmethoden. Zu Beginn des Seminars lernen Sie Moodle aus Sicht des Teilnehmers kennen. Sie werden dann Ihren eigenen Kursraum anlegen und verwalten, dazu gehören das Einbinden von Blöcken, die Kurssicherung und -wiederherstellung, das Einbinden von Arbeitsmaterialien sowie einfache Kursaktivitäten (Chat, Forum, Abstimmung, Aufgaben) und das Arbeiten mit dem integrierten Editor. Für die Teilnehmer steht ein Moodle-Übungsraum zur Verfügung.

Doris Opitz, Online-Trainerin
Mo., ab 05.10.2015, 3 Wochen
Online an Ihrem PC/Notebook
Gebühr: 189,00 €
Kurs-Nr. 5520

Moodle 2.x – die Elearning-Plattform

Aufbaukurs

Nachdem Sie bereits grundlegende Kenntnisse in der Gestaltung von Moodle-Kursen besitzen, werden Sie sich in diesem Seminar hauptsächlich mit den Aktivitäten Test, Wiki, Glossar, Datenbank, Lektion und Feedback beschäftigen und ein SCORM-Lernpaket einbinden. Für die Teilnehmer steht ein Moodle-Übungsraum zur Verfügung.

Doris Opitz, Online-Trainerin
Mo., ab 09.11.2015, 3 Wochen
Online an Ihrem PC/Notebook
Gebühr: 189,00 €
Kurs-Nr. 5521

Hot Potatoes

Mit Hot Potatoes kann man webbasierte interaktive Übungen erstellen. Diese Software (Freeware) beinhaltet verschiedene Module, mit denen Schüttelsätze, Kreuzworträtsel, Zu- bzw. Anordnung und Lückentexte bzw. freie Texte erstellt werden können.

Doris Opitz, Online-Trainerin
Mo., ab 07.12.2015, 2 Wochen
Online an Ihrem PC/Notebook
Gebühr: 94,00 €
Kurs-Nr. 5522

Mit ExeLearning Lernpakete erstellen

Mit ExeLearning können Sie auf einfache Art und Weise beispielsweise offline Lerneinheiten entwickeln und diese dann als Lernpaket ins Intranet, Internet oder in Moodle übernehmen. ExeLearning eignet sich zur Aufbereitung von Fachinhalten, zur Erstellung von Aufgaben und Durchführen von Tests und zum Erstellen von Webquests.

Doris Opitz, Online-Trainerin
Mo., ab 18.01.2016, 2 Wochen
Online an Ihrem PC/Notebook
Gebühr: 94,00 €
Kurs-Nr. 5523

» Zahlt sich aus:
Die Bildungsprämie

Angebote für Ältere

Computeranwendungen

Workshop für Senioren

Wir möchten Sie ermutigen, in diesem Workshop zusammen mit gleichgesinnten Seniorinnen und Senioren die vielen nützlichen Techniken, die der Computer bietet, anzuwenden. Sei es im Bereich Schreiben, elektronischer Postdienst oder das Internet als riesige Auskunftsdatenbank - hier können Sie das in Kursen Erlernte in Ruhe anwenden, Erfahrungen austauschen, Schwierigkeiten besprechen und lösen.
Sie bestimmen selber die Inhalte des Workshops mit!

Helga Nakken
Mo., 21.09.2015, 18:00 - 20:15 Uhr
Mo., 05.10.2015, 18:00 - 20:15 Uhr
Mo., 02.11.2015, 18:00 - 20:15 Uhr
Mo., 16.11.2015, 18:00 - 20:15 Uhr
Mo., 30.11.2015, 18:00 - 20:15 Uhr
Mo., 14.12.2015, 18:00 - 20:15 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 204
EDV, 2. OG
Gebühr: 60,40 € 18 UStd.
Kurs-Nr. 5290

Computeranwendungen

Workshop für Senioren II

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 5290.

Helga Nakken
Mo., 11.01.2016, 18:00 - 20:15 Uhr
Mo., 25.01.2016, 18:00 - 20:15 Uhr
Mo., 08.02.2016, 18:00 - 20:15 Uhr
Mo., 22.02.2016, 18:00 - 20:15 Uhr
Mo., 07.03.2016, 18:00 - 20:15 Uhr
Mo., 21.03.2016, 18:00 - 20:15 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 203
EDV, 2. OG
Gebühr: 60,40 € 18 UStd.
Kurs-Nr. 5291

Smartphone-Kurs für Senioren

Umgang mit dem Android Smartphone

Um nur damit zu telefonieren, sind sie fast zu schade: Smartphones können noch viel mehr. Im Rahmen der Veranstaltung erfahren Sie vieles über die gerätespezifischen Funktionen Ihres Android Smartphones und können diese direkt praktisch ausprobieren.
Kursinhalte:
Allgemeine Grundlagen, wie
- technologische Unterschiede zwischen herkömmlichen Tasten-Handys, Smartphones und Tablets
- grober Überblick über Anbieter und Tarife
- Kostenfallen
- Anwendungsmöglichkeiten

Grundlagen, wie
- Bedienung des Telefons
- Smartphone benutzerfreundlich einstellen
- Telefon- und SMS-Funktionen erläutern
- nützliche Apps (Anwendungen) nach Ihren Bedürfnissen finden, herunterladen und nutzen.

U.a. folgende Smartphone-Marken nutzen das Android Betriebssystem:
Huawei, Samsung, Sony, LG, 3Q S, HTC

Eva Holtmann
Mo., 28.09.2015, 16:00 - 19:00 Uhr
Mi., 30.09.2015, 16:00 - 19:00 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 203
EDV, 2. OG
Gebühr: 29,50 €, einschl. Lehrmaterial. 8 UStd.
Bitte bringen Sie Ihr Android Smartphone, das Ladekabel, evtl. ein Datenübertragungskabel und die Bedienungsanleitung mit.
Kurs-Nr. 5300

Wir produzieren individuell für Sie!
planeundgut.de
– Zelte – Planen – Sonnensegel –
– Flexiwände – Reparaturen –

Tel.: 05908/ 9386210
info@planeundgut.de
Einsteinstraße 4, 49835 Wietmarschen Lohne

Smartphone-Kurs für Senioren

Umgang mit dem Android Smartphone

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 5300.

Eva Holtmann
Mo., 18.01.2016, 16:00 - 19:00 Uhr
Mi., 20.01.2016, 16:00 - 19:00 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 204
EDV, 2. OG
Gebühr: 29,50 €, einschl. Lehrmaterial. 8 UStd.
Bitte bringen Sie Ihr Android Smartphone, das Ladekabel, evtl. ein Datenübertragungskabel und die Bedienungsanleitung mit.
Kurs-Nr. 5301

Smartphone-Kurs für Senioren

Umgang mit dem Android Smartphone – Auffrischungskurs

Dieser Kurs richtet sich an alle Teilnehmer der bisherigen Smartphone-Kurse. Stellen Sie Ihre neu aufgetretenen Fragen rund um den Umgang mit dem Smartphone. Frischen Sie Ihr erworbenes Wissen auf oder vertiefen Sie es. Neben neuen Anwendungen (Apps) werden verbesserte Funktionen und eventuell geänderte Nutzungsbedingungen besprochen.
Die Kursleiterin befragt Sie ca. 1 Woche vor Kursbeginn zu Problemen, Fragen und Wünschen zu Ihrem Smartphone. Dies dient der passgenaueren Kursplanung.

Eva Holtmann
Mi., 11.11.2015, 16:00 - 18:00 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 204
EDV, 2. OG
Gebühr: 11,80 € 3 UStd.
Bitte bringen Sie Ihr Android Smartphone, das Ladekabel, evtl. ein Datenübertragungskabel und die Bedienungsanleitung mit.
Kurs-Nr. 5302

Erste Schritte mit dem PC

Einführungskurs für Senioren in Neuenhaus

Dieser Kurs ist besonders für ältere Teilnehmer/-innen geeignet, die in ruhiger Atmosphäre einen Einblick in die Computerwelt erhalten möchten. Sie lernen, sicher mit dem Computer umzugehen und den Computer als wertvolles Hilfsmittel für sich zu entdecken. Die Teilnehmer/-innen sind am Ende des Kurses in der Lage, einfache Briefe mit dem PC zu schreiben. Zum Abschluss des Kurses geht es auch ins Internet.
Besonderer Wert wird auf viel Zeit zum Üben gelegt.

Werner Hemmers
Mi., ab 07.10.2015, 16:00 - 18:15 Uhr, 8 Termine
Neuenhaus, Grundschule, EDV-Raum 20, 1. OG, Bosthorst 1-3
Gebühr: 76,90 € 24 UStd.
Kurs-Nr. 5132

Erste Schritte mit dem PC

Einführungskurs für Senioren im Schüttorf

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 5132.
Besonderer Wert wird auf viel Zeit zum Üben gelegt.

Thomas Adriaans
Fr., ab 02.10.2015, 15:00 - 17:15 Uhr, 6 Termine
Schüttorf, Oberschule, Karlstr. 5, EDV-Raum
Gebühr: 61,20 € 18 UStd.
Kurs-Nr. 5120

Erste Schritte mit dem PC II

Aufbaukurs für Senioren im Schüttorf

Dieser Kurs baut auf dem Wissen des Einführungskurses auf und vertieft die Kenntnisse. Hierbei haben Sie auch die Möglichkeit, durch Ihre Wünsche Themenschwerpunkte zu setzen. Voraussetzung für die Teilnahme sind die Teilnahme am Einsteigerkurs oder vergleichbare Kenntnisse. Wenn Sie Fragen zu den Vorkenntnissen haben, lassen Sie sich bitte gerne beraten.

Thomas Adriaans
Fr., ab 27.11.2015, 15:00 - 17:15 Uhr, 6 Termine
Schüttorf, Oberschule, Karlstr. 5, EDV-Raum
Gebühr: 61,20 € 18 UStd.
Kurs-Nr. 5121

Erste Schritte mit dem PC

Einführungskurs für Senioren in Uelsen

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 5132.

Thomas Adriaans
Mi., ab 30.09.2015, 15:15 - 17:30 Uhr, 6 Termine
Uelsen, Oberschule, Hardinger Weg 6, EDV-Raum, Eingang vom großen Schulparkplatz
Gebühr: 61,20 € 18 UStd.
Kurs-Nr. 5123

55+: Digitale Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop Elements

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 5402.
Voraussetzung: gute Kenntnisse im Umgang mit dem Betriebssystem „Windows“ oder Teilnahme am Vorbereitungskurs 5400 „Grundlagenkurs für das Arbeiten mit Photshop Elements und Photobuch Erstellung“.
In diesem Kurs wird speziell auf ein mögliches langsameres Lernverhalten Rücksicht genommen.
Nähere Informationen bei dem Kursleiter,
Tel. 05921/7819772.

Bernd Grommel
Di., ab 03.11.2015, 15:00 - 18:15 Uhr, 5 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 203
EDV, 2. OG
Gebühr: 67,00 € 20 UStd.
Kurs-Nr. 5403

Fotobuch leicht gemacht

Kurs für Senioren

Das Internet macht es möglich: ohne Fotoecken und eigene handschriftliche Erläuterungen ist ein Fotobuch am Computer erstellt. Wenn man weiß, wie es gemacht wird, geht das nicht nur schneller, sondern sieht auch richtig gut aus.
Die Zutaten: eigene digitale Bilder, ein kostenloses Programm, das schnell erlernt sowie auch zu Hause genutzt werden kann und Ihre Kreativität machen das Fotobuch zu etwas Besonderem. Für die Teilnehmenden gibt es vom Hersteller (CeWe-Color) zudem noch einen Gutschein für ein Fotobuch im Wert von 26,95 €.
Dieser Kurs richtet sich besonders im Lerntempo nach Ihren Bedürfnissen.
Teilnahmebedingungen: Grundkenntnisse in Windows, Word und Internet.
Bitte eigene Digitalfotos auf USB-Stick oder CD mitbringen.

Jörg Dittrich
Mo., ab 05.10.2015, 18:00 - 21:15 Uhr, 2 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 203
EDV, 2. OG
Gebühr: 27,20 € 8 UStd.
Kurs-Nr. 5408

Arbeit und Beruf

Fachbereichsleiterin: **Christine Krumtünger**
Telefon 05921/8365-22

Fit für den Beruf – Weiterkommen mit der VHS

Arbeit und Beruf sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist die berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil des Volkshochschul-Angebots.
Berufliche Weiterbildung setzt an bei Kompetenzen wie Lernfähigkeit und Sprachkenntnissen und reicht bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen. Der kompetente Umgang mit Informationstechnologie und den Neuen Medien ist ein Schwerpunkt des Programmbereichs „Arbeit und Beruf“. Ebenfalls stark vertreten: Fachlehrgänge für das berufliche Weiterkommen in kaufmännischen, betriebswirtschaftlichen und technischen Bereichen sowie zur Optimierung von Managementkompetenzen. Angebote zu Querschnitts-Themen wie Rhetorik, Selbstmarketing und Kreativitätstrainings stärken berufliche und persönliche Kompetenzen.
Beruflich qualifizierende und verwertbare Kurse finden sich aber auch im Angebot anderer Programmbereiche: zum Beispiel interkulturelle Kompetenztrainings, Angebote der Betrieblichen Gesundheitsvorsorge, berufsbezogene Sprachkurse oder Veranstaltungen und Beratung zur Karriereplanung.

Fit für den Berufsalltag

Java

Grundlagen der Anwendungsentwicklung
Der Kurs gibt Ihnen die Anleitung und Einführung in Begriffe und Strukturen von Java (Klassen, Objekte, Variablen, Methoden, Schleifen, Datentypen). Sie lernen, Programmfehler abzufangen, um ein stabil laufendes Programm zu erstellen und erarbeiten schrittweise und verständlich die Grundlagen zur Programmierung von Java.

Marco Gerritzen
Sa., 10.10.2015, 15:00 - 17:30 Uhr
So., 11.10.2015, 15:00 - 17:30 Uhr
Sa., 17.10.2015, 15:00 - 17:30 Uhr
So., 18.10.2015, 15:00 - 17:30 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 206 EDV, 2. OG
Gebühr: 55,30 € 12 UStd.
Kurs-Nr. 5322

Fit für die Berufspraxis

EDV für Frauen
Word, Excel, PowerPoint, Outlook
Inhalte:
- Arbeiten am PC
- Word (Formatierung, Tabellen, Seriengestaltung)
- Excel (Dateneingabe, Formeln, Funktionen)
- PowerPoint (Präsentation erstellen mit Texten, Bildern, Tabellen)
- Outlook (E-Mails, Adress- und Terminverwaltung)

EDV- Grundkenntnisse werden vorausgesetzt.
Nicht nur Berufsrückkehrerinnen können hier ihre EDV-Kenntnisse systematisieren, aktualisieren und erweitern.

Ingrid Buitkamp
Mi., ab 30.09.2015, 08:30 - 11:45 Uhr, 10 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 203 EDV, 2. OG
Gebühr: 137,00 € 40 UStd.
Kurs-Nr. 5209

Telefonkompetenz

Professionelles Auftreten am Telefon
Trotz vieler elektronischer Medien ist und bleibt das Telefon ein zentrales Kommunikationsmittel. Häufig entstehen durch das Telefon erste Kontakte zum Kunden.
Damit Sie Ihre Kommunikationsziele besser erreichen können, kommt es darauf an, die fehlenden optischen Eindrücke auszugleichen und Ihre Telefonate richtig vorzubereiten. Dieses Seminar bietet Ihnen die Möglichkeit, den professionellen Umgang mit dem Telefon zu erlernen und zu trainieren.
Inhalte: den ersten Eindruck stärken und verbessern, Telefongespräche vor- und nachbereiten, eine Beziehung zum Telefonpartner auf- und ausbauen, auf Beschwerden und Reklamationen eingehen, der letzte Eindruck bleibt: verabschieden und bedanken, Erstellung von Gesprächsleitfäden, Telefontraining.

Bärbel Narten
Di., 29.09.2015, 09:00 - 16:45 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 115, 1. OG
Gebühr: 47,50 € 10 UStd.
Eine Förderung durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft ist möglich. Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 78.
Kurs-Nr. 5920

Zeitmanagement für Berufstätige

Methoden, die helfen und sofort umsetzbar sind
Werden die Papierberge auf Ihrem Schreibtisch immer höher? Haben Sie den Eindruck ständig bei wichtigen Aufgaben gestört zu werden? Bleibt vieles liegen? Ist alles dringend?
Die Arbeitsbelastung nimmt zu und gleichzeitig wird erwartet, das Sie allzeit informiert und ansprechbar sind. Dieses Seminar bietet Ihnen die Chance, Ihre Arbeit ohne viel Aufwand und Mühe in den Griff zu bekommen. Sie werden während des Seminars Techniken erlernen und auch sofort praktisch umsetzen, damit Sie am nächsten Arbeitstag sofort einfacher und lockerer arbeiten können und fertig kriegen was Sie fertig kriegen wollen!
Stichworte zum Seminarinhalt: Übersicht verschaffen, Ziele setzen, Planen, Fallen erkennen und vermeiden und reinen Tisch machen.

Sylvia de Hartog, MPC (Coach, Counsellor, Trainer)
Sa., 07.11.2015, 09:00 - 16:30 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 115, 1. OG
Gebühr: 157,20 € 8 UStd.
Eine Förderung durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft ist möglich. Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 78.
Kurs-Nr. 5921

Berufliche Fachlehrgänge mit IHK- und VHS-Abschluss

Ausbildung der Ausbilder

Abendkurs
Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung (AEVO) vor der IHK Osnabrück/Emsland.
Die Ausbildung erfolgt nach der neuen AEVO 2009. Sie bereitet auf den Erwerb der berufs- und arbeitspädagogischen Qualifikation als Fähigkeit der selbstständigen Begleitung von Auszubildenden während der Ausbildungszeit vor.
Folgende Handlungsfelder werden unter besonderer Berücksichtigung aktiver Mitarbeit der Teilnehmer/innen bearbeitet:
- Ausbildungsvoraussetzungen prüfen und Ausbildung planen
- Ausbildung vorbereiten und bei der Einstellung von Auszubildenden mitwirken
- Ausbildung durchführen
- Ausbildung abschließen

Andreas Hütten
Do. / Di., 10.09.2015 - 24.11.2015, 18:30 - 21:30 Uhr, 18 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum A014, EG
Gebühr: 303,00 € (incl. Lernmittel 15,00 €), zzgl. Prüfungsgebühr (IHK). 72 UStd.
Eine Förderung durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft ist möglich. Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 78.
Kurs-Nr. 5800

Ausbildung der Ausbilder – kompakt

Bildungsurlaub
Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung (AEVO) vor der IHK Osnabrück/Emsland
Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 5800.

Rainer Diergardt
Mo., 07.12.2015, 08:00 - 15:00 Uhr
Di., 08.12.2015, 08:00 - 15:00 Uhr
Mi., 09.12.2015, 08:00 - 15:00 Uhr
Do., 10.12.2015, 08:00 - 15:00 Uhr
Fr., 11.12.2015, 08:00 - 15:00 Uhr
Sa., 12.12.2015, 08:00 - 15:00 Uhr
Fr., 18.12.2015, 16:00 - 19:15 Uhr
Sa., 19.12.2015, 08:00 - 15:00 Uhr
Di., 12.01.2016, 08:00 - 16:00 Uhr
Fr., 15.01.2016, 16:00 - 19:15 Uhr
Sa., 16.01.2016, 08:00 - 15:00 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 115, 1. OG
Gebühr: 303,00 € (incl. Lernmittel 15,00 €), zzgl. Prüfungsgebühr (IHK). 70 UStd.
Eine Förderung durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft ist möglich. Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 78.
Kurs-Nr. 5801

Ausbildung der Ausbilder

Abendkurs
Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung (AEVO) vor der IHK Osnabrück/Emsland.
Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 5800.

Rainer Diergardt
Di. / Do., 03.11.2015 - 14.01.2016, 18:30 - 21:30 Uhr, 18 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum A103, 1. OG
Gebühr: 303,00 € (incl. Lernmittel 15,00 €), zzgl. Prüfungsgebühr (IHK) 72 UStd.
Eine Förderung durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft ist möglich. Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 78.
Kurs-Nr. 5802

Geprüfte/r Wirtschaftsfachwirt/in (IHK)

Vorbereitungslehrgang
Der Lehrgang „Geprüfte/r Wirtschaftsfachwirt/in IHK“ zählt mit zu den beliebtesten kaufmännischen Aufstiegsfortbildungen. Sie erhalten eine wirtschaftsübergreifende Weiterbildung für leitende Positionen, die in allen Branchen gilt. Als Allrounder können Sie in nahezu jedem Unternehmen im mittleren Management arbeiten. Wirtschaftsfachwirte können ihre Kompetenzen insbesondere bei der Begleitung und Gestaltung der innerbetrieblichen Prozesse und Leistungen einbringen.
Die Weiterbildung richtet sich an alle Fachkräfte mit einer kaufmännischen oder verwaltenden Ausbildung.
Dieser Lehrgang ist für das Frühjahr 2016 geplant. Interessenten können sich ab sofort unverbindlich auf die Interessentenliste setzen lassen.
Unterricht: dienstags und donnerstags von 18.30 bis 21.30 Uhr

Dozententeam
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 313
Gebühr: 2.600,00 €. Die Kosten für Unterrichtsmaterial sind nicht in der Lehrgangsgebühr enthalten.
650 UStd.
Eine Förderung durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft ist möglich. Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 78.
Kurs-Nr. 5803A

Geprüfte/r Wirtschaftsfachwirt/in (IHK)

Vorbereitungslehrgang
Dieser Lehrgang hat im Herbst 2014 begonnen.
Unterricht: dienstags und donnerstags von 18.30 bis 21.30 Uhr

Dozententeam
Kurs-Nr. 5804L

Finanzbuchhalter/in (VHS)

Der Lehrgang wird im Rahmen des Regionalen Bildungsnetzes der Volkshochschulen Grafschaft Bentheim, Lingen und Meppen durchgeführt und ist insbesondere bestimmt für
- Beschäftigte im Handel, in der Industrie und der Verwaltung, welche innerhalb eines Unternehmens eine Tätigkeit im betrieblichen Rechnungswesen anstreben;
- Nichtbeschäftigte zum Zwecke der Eingliederung oder Wiedereingliederung in das Erwerbsleben.

Allgemeines Ziel ist es, die Teilnehmer/innen in die Lage zu versetzen, alle im betrieblichen Rechnungswesen anfallenden Daten nach dem neuesten Stand der gesetzlichen Bestimmungen und Verordnungen zu verarbeiten.
Unterrichtet wird in den Fächern:
- Buchführung
- Bilanzierung
- Kosten- und Leistungsrechnung
- Betriebliches Steuerrecht
- Grundwissen Recht und Finanzen
- EDV-Finanzbuchhaltung

Der Lehrgang schließt mit einer landeseinheitlichen Prüfung des Landesverbandes der Volkshochschulen Niedersachsens ab. Nach erfolgreichem Abschluss aller Module erhalten die Teilnehmer/innen das Gesamtzeugnis „Finanzbuchhalter/in (VHS)“.
Die Prüfungsgebühr beträgt pro Einzelprüfung ca. 40,- Euro und ist in der Gesamtgebühr nicht enthalten.
Der Besuch des Lehrgangs kann auch als Voraussetzung für den Besuch eines weiterführenden Bilanzbuchhalterlehrgangs dienen.

Dozententeam
Voraussichtlicher Lehrgangsbeginn: April 2016
Gebühr: 1.366,00 € 380 UStd.
Kurs-Nr. 5805A

Finanzbuchhalter/in (VHS)

Der Lehrgang hat im April 2015 begonnen.
Geschlossener Teilnehmerkreis.

Dozententeam
Kurs-Nr. 5805L

Handelsfachwirt/in (IHK)

Der Lehrgang hat im April 2015 begonnen.
Geschlossener Teilnehmerkreis.

Dozententeam
Kurs-Nr. 5806L

Fachkraft Personalabrechnung

Der Lehrgang „Fachkraft Personal- und Rechnungswesen“ wendet sich insbesondere an Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von Klein- und Familienunternehmen. Hier müssen häufig mehrere allgemeine Arbeitsgebiete durch eine Person abgedeckt werden. Das Ziel des Kurses ist es deshalb, die Teilnehmenden zu befähigen, die im betrieblichen Rechnungswesen und in der Lohnbuchhaltung anfallenden Daten nach dem neuesten Stand der gesetzlichen Bestimmungen und Verordnungen zu verarbeiten. Das Lehrgangssystem umfasst 152 Unterrichtsstunden und besteht aus den Modulen
- Lohn und Gehalt (Theorie)
- Arbeitsrecht für die Abrechnung
- EDV Lohn und Gehalt (Lexware)

Die Module schließen jeweils mit einer landeseinheitlichen Prüfung ab, die in der VHS durchgeführt wird.
Abschluss: Nach erfolgreicher Teilnahme an den Bausteinprüfungen Lohn und Gehalt Theorie und EDV-Lohn- und Gehaltsabrechnung erhalten Sie ein Zertifikat der Europäischen Prüfungszentrale „Fachkraft Lohn und Gehalt“; legen Sie zusätzlich die Bausteinprüfung Arbeitsrecht für die Abrechnung erfolgreich ab, erwerben Sie das Zertifikat „Fachkraft Personalabrechnung“.

Dozententeam
Mi., ab 04.11.2015, 18:30 - 21:30 Uhr, 38 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 205 EDV, 2. OG
Gebühr: 618,00 € 152 UStd.
Eine Förderung durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft ist möglich. Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 78.
Kurs-Nr. 5808

Buchführung und Betriebswirtschaft

EDV-Finanzbuchhaltung mit DATEV PRO

Der Kurs richtet sich an Neuanwender, Wiedereinsteiger oder auch Auszubildende, die in praxisbezogenen Übungen die Besonderheiten der DATEV-Buchungslogik anhand des Programmes „Kanzlei-Rechnungswesen pro“ kennenlernen möchten.

Kursinhalte sind u. a. die Anlage/Bearbeitung der Stammdaten, das Buchen täglicher Geschäftsvorfälle mit Offenen-Posten (OPOS), Stornobuchungen/Gutschriften (Generalumkehr) sowie die Erstellung verschiedener Auswertungen, wie z. B. die Umsatzsteuer-Voranmeldung, zusammenfassende Meldung, BWA.

Buchhaltungs- und Windows-Grundkenntnisse werden für diesen Kurs vorausgesetzt.

Annette Heß
Do., ab 05.11.2015, 08:30 - 12:30 Uhr, 6 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 204 EDV, 2. OG
Gebühr: 120,00 € 30 UStd.
Eine Förderung durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft ist möglich. Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 78.
Kurs-Nr. 5748

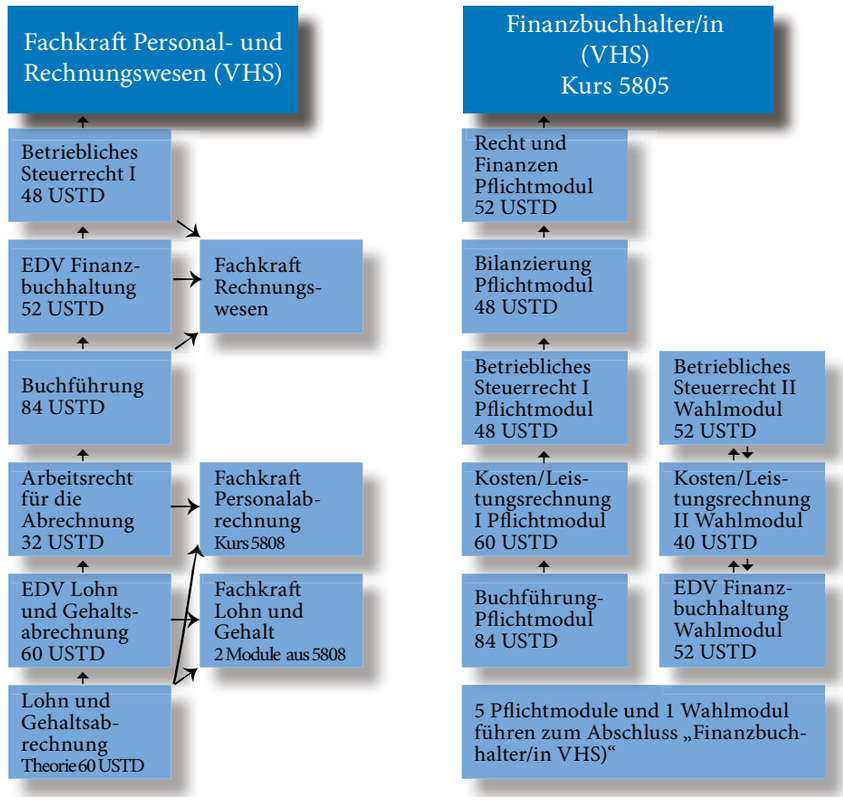
Buchführung I

Der Kurs vermittelt die Grundlagen der Buchführung und versetzt die Teilnehmer/innen dadurch in die Lage, die täglich anfallenden Routinebuchungen eines Betriebes durchzuführen.
Kursinhalte sind: Gesetzl. Buchführungs- und Aufzeichnungspflicht; Notwendigkeit und Bedeutung der Buchführung; vom Inventarverzeichnis zur Bilanz; Errichten von Bestandskonten und Buchen einfacher Geschäftsfälle; Buchungssätze; Buchen nach Belegen; Kontenrahmen und Kontenplan; Erfolgs- bzw. Ergebniskonten; Trennung des gemischten Warenkontos mit dem Bruttoabschluss; Umsatzsteuer bei Kostenarten; Warenbezugskonten; Skonto u. a.; Abschreibungen; Privatkonto; kfm. Betriebsübersicht; Buchen von Belegen; prakt. Übungen.
Nähere Informationen erhalten Sie beim Kursleiter.

Günther Rott
Di., ab 19.01.2016, 18:45 - 21:15 Uhr, 14 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 205 EDV, 2. OG
Gebühr: 106,00 € 42 UStd.
Eine Förderung durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft ist möglich. Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 78.
Kurs-Nr. 5752

Kaufmännische Abschlüsse (VHS) im Modulsystem

Die Offene Hochschulen Niedersachsen/Universität Oldenburg rechnet die folgenden Module des Lehrgangs „Finanzbuchhalter/in“ auf den Studiengang „Business Administration“ an:
Betriebswirtschaftliche Steuerlehre: = 8 Kreditpunkte = 200 Arbeitsstunden
Kosten- und Leistungsrechnung: = 4 Kreditpunkte = 100 Arbeitsstunden
(bei kleineren Studiengängen)



Buchführung I

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 5752.

Laurenz Thünemann
Mo., ab 21.09.2015, 18:45 - 21:15 Uhr, 14 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum A016, EG
Gebühr: 106,00 € 42 UStd.
Eine Förderung durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft ist möglich. Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 78.
Kurs-Nr. 5755

Buchführung II

für Fortgeschrittene/Bilanzierung
Kursinhalte sind: kurze Wiederholung aus Buchführung I; Lohn- und Gehaltsbuchungen; Betriebs- und Ertragssteuern (Abgrenzung: betrieblich - privat); Abschreibungen mit Anlagenspiegel; Abschreibung auf Forderungen; periodengerechte Gewinnermittlung; Aufstellung der Bilanz/ Bilanzierung; Aktivierung des Anlagevermögens; Anschaffungskosten/ Herstellungskosten; Bewertung des Umlaufvermögens; Rückstellungen; Verbindlichkeiten; Bilanzierungswahlrechte; Bilanzierungsverbote und -gebote; aktuelle gesetzliche Änderungen.
Es besteht darüber hinaus die Möglichkeit, auf Fragen und Anregungen der Kursteilnehmer/innen einzugehen.
Nach Abschluss des Kurses kann eine freiwillige Prüfung „Buchführung“ im Rahmen des Lehrgangssystems „Finanzbuchhalter/in (VHS)“ der Prüfungszentrale Hannover des Landesverbandes der Volkshochschulen Niedersachsens abgelegt werden. Die Prüfungsgebühr beträgt z. Zt. 41,00 € (nicht in der Kursgebühr enthalten).

Günther Rott
Di., ab 15.09.2015, 18:45 - 21:15 Uhr, 14 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 205 EDV, 2. OG
Gebühr: 106,00 € 42 UStd.
Eine Förderung durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft ist möglich. Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 78.
Kurs-Nr. 5756

Buchführung II

für Fortgeschrittene/Bilanzierung
Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 5756.

Laurenz Thünemann
Mo., ab 08.02.2016, 18:45 - 21:15 Uhr, 14 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum A016, EG
Gebühr: 106,00 € 42 UStd.
Kurs-Nr. 5756Z

Buchführung für Existenzgründer

Die meisten Existenzgründer/innen, Kleinunternehmen, Freiberufler/innen und nebenberuflich Selbständigen praktizieren die „einfache Buchführung“, das heißt die Aufzeichnung und Gegenüberstellung von Einnahmen und Ausgaben des Betriebes. Daraus ergibt sich der Jahresabschluss der nicht buchführungspflichtigen Unternehmer/innen, die Einnahmen-Überschuss-Rechnung.
Der Workshop möchte Gründer/innen und Unternehmer/innen in die Lage versetzen, die Buchführung und den Jahresabschluss selbst erstellen zu können und ihn zu verstehen. Selbst wenn man sich später entscheidet, diese Arbeit einer Buchhaltungskraft bzw. dem Steuerberater zu übertragen, so sind die Unternehmer/innen nach diesem Workshop in der Lage, Zahlen und Vorgänge zu hinterfragen.
Inhalte des kompakten theoretischen Abschnitts sind u.a.: gesetzliche Grundlagen der Buchführung, Prinzip der einfachen Buchführung, Belegwesen, Rechnungsinhalte, Betriebseinnahmen und -ausgaben, Abschreibung sowie Einkommen-, Gewerbe- und Umsatzsteuer und die Kleinunternehmerregelung. Daran schließt sich der praktische Teil an, in dem die Teilnehmer/innen anhand eines fiktiven Unternehmens die laufende Buchführung, die Erstellung der Umsatzsteuer-Voranmeldung sowie den Jahresabschluss mit Einnahmen-Überschuss-Rechnung und Steuererklärungen üben bzw. erlernen können.
Die Teilnehmer/innen erhalten begleitende Unterlagen, Arbeitsmaterialien und ein Zertifikat.
Veranstalter des Workshops ist die Andreas Muchowitsch Unternehmensberatung GmbH in Kooperation mit der Volkshochschule Grafschaft Bentheim.
Die Teilnahmegebühr ist am ersten Seminartag unmittelbar beim Dozenten zu bezahlen.

Andreas Muchowitsch
Fr., 27.11.2015, 09:00 - 17:00 Uhr
Sa., 28.11.2015, 09:00 - 17:00 Uhr
So., 29.11.2015, 09:00 - 17:00 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 115, 1. OG
Gebühr: 75,00 € 30 UStd.
Kurs-Nr. 5754

Hauswirtschaft/ Hygieneschulung

Fachbereichsleiterin: **Heike Kampmeier**
Telefon 05921/8365-31

Hauswirtschaft

Nebenberuflicher Lehrgang zum/zur Hauswirtschafter/in

Informationsabend
Unverbindliche Informationsveranstaltung zum Ablauf, zu den Inhalten, Teilnahmebedingungen und Förderungsmöglichkeiten des neuen Qualifizierungslehrgangs.
Beratung und Informationsmaterial:
Heike Kampmeier, Tel. 05921/8365-31

Roswitha Blömers, Hygienetrainerin
Mo., 16.11.2015, 17:00 - 18:30 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 114, 1. OG
gebührenfrei 2 UStd.
Kurs-Nr. 5908

Nebenberuflicher Lehrgang zum/zur Hauswirtschafter/-in

Sie arbeiten seit mindestens 4 1/2 Jahren in Ihrem eigenen oder einem fremden Haushalt und haben keinen Berufsabschluss im hauswirtschaftlichen Bereich?
Die VHS Grafschaft Bentheim bietet jetzt die Möglichkeit zum nachträglichen Berufsabschluss im Bereich Hauswirtschaft. Nach einem ca. einjährigen Besuch eines Vorbereitungslehrganges besteht die Möglichkeit, die Abschlussprüfung im Beruf „Hauswirtschafter/-in“ vor der Landwirtschaftskammer Weser-Ems abzulegen und damit einen vollwertigen Berufsabschluss zu erlangen.
Lehrgangsort: VHS in Nordhorn
Beratung und Informationsmaterial: Heike Kampmeier, Tel. 05921/8365-31oder unter www.vhs-nordhorn.de unter „Service & Downloads“.
Sie werden von einem erfahrenen Dozententeam unterrichtet.

Roswitha Blömers, Hygienetrainerin/Dozententeam
Mo., ab 15.02.2016, 17:00 - 21:30 Uhr, 47 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 211, 2. OG
Gebühr: 1.000,00 €, zzgl. 120 € für Unterrichtsmaterialien.
282 UStd.
Eine Förderung durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft ist möglich. Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 78.
Kurs-Nr. 5909

Hygieneschulung

Grundmodul Lebensmittelhygiene nach DIN 10514

Jeder, der Lebensmittel herstellt und in Verkehr bringt, muss verantwortlich handeln und alles tun, damit vom Lebensmittel und der Person, die Lebensmittel herstellt, keine Gefahr ausgeht.
Gesetzliche Regelungen auf EU-Ebene und die Durchführungsverordnung schreiben regelmäßige Schulungen im Bereich der Lebensmittelhygiene für diesen Personenkreis zwingend vor.
In dieser Fortbildung besprechen wir gemeinsam und allgemeinverständlich die rechtlich vorgeschriebenen Inhalte. Praxisnah und anschaulich erarbeiten wir die notwendigen Inhalte, so dass Sie nicht nur die gesetzliche Pflicht erfüllen, sondern auch den Sinn und Hintergründe der Regelungen verstehen.
Im Anschluss erhalten Sie die jährliche Folgebelehrung nach den §§ 42, 43 Infektionsschutzgesetz.

Roswitha Blömers, Hygienetrainerin
Do., 22.10.2015, 09:00 - 11:15 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 114, 1. OG
Gebühr: 25,00 € 3 UStd.
Eine Förderung durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft ist möglich. Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 78.
Kurs-Nr. 5910

Weiterer Parallelkurs zu folgendem Termin:
Di., 10.11.2015, 18:00 - 19:30 Uhr
Gitta Pünt, Hygienetrainerin
Kurs-Nr. 5911

Hygiene-Aufbaumodule

Haben Sie an einem Grundmodul teilgenommen? Dann bieten wir Ihnen für die jährlichen Schulungen unterschiedliche Themen an. Erweitern Sie Ihr Wissen und nutzen Sie die Möglichkeit, sich mit den anderen Teilnehmern auszutauschen. Im Anschluss daran erhalten Sie die Möglichkeit der vorgeschriebenen jährlichen Folgebelehrung nach den §§ 42, 43 Infektionsschutzgesetz.

Modul 1: Hygiene – Reinigung

Inhalte Modul 1:
- Reinigungsgrundsätze
- Reinigungsmittel-Inhaltsstoffe und Einsatzmöglichkeiten
- rechtliche Bestimmungen

Roswitha Blömers, Hygienetrainerin
Do., 05.11.2015, 09:00 - 10:30 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 114, 1. OG
Gebühr: 20,00 € 2 UStd.
Eine Förderung durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft ist möglich. Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 78.
Kurs-Nr. 5912

Modul 2: Hygiene – Händehygiene

Inhalte Modul 2:
- Mikroorganismen, Berührungsmomente
- Händehygiene richtig eingesetzt
- rechtliche Bestimmungen

Gitta Pünt, Hygienetrainerin
Di., 08.12.2015, 18:00 - 19:30 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 114, 1. OG
Gebühr: 20,00 € 2 UStd.
Eine Förderung durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft ist möglich. Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 78.
Kurs-Nr. 5913

Modul 3: Hygiene – Umgang mit leicht verderblichen Lebensmitteln

Inhalte Modul 3:
- Gefahren und deren Ursachen beim Umgang mit leicht verderblichen Lebensmitteln
- rechtliche Bestimmungen

Gitta Pünt, Hygienetrainerin
Di., 15.09.2015, 18:00 - 19:30 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 114, 1. OG
Gebühr: 20,00 € 2 UStd.
Eine Förderung durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft ist möglich. Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 78.
Kurs-Nr. 5914

Weitere Parallelkurse zu folgenden Terminen:

Do., 26.11.2015, 09:00 - 10:30 Uhr
Roswitha Blömers, Hygienetrainerin
Kurs-Nr. 5915

Di., 12.01.2016, 18:00 - 19:30 Uhr
Gitta Pünt, Hygienetrainerin
Kurs-Nr. 5916

Modul 4: Allergenkennzeichnung – wichtige Änderungen!

- Vorstellung der europaweit einheitlichen Lebensmittelinformationsverordnung
- verpflichtende Angaben
- Begriffsbestimmung Lebensmittelallergie-Kreuzallergie
- kennzeichnungspflichtige Allergene
- Möglichkeiten der Kenntlichmachung auf dem Speiseplan

Roswitha Blömers, Hygienetrainerin
Do., 29.10.2015, 09:00 - 10:30 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 114, 1. OG
Gebühr: 20,00 € 2 UStd.
Eine Förderung durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft ist möglich. Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 78.
Kurs-Nr. 5917

Modul 5: Lebensmittelsicherheit

Inhalte Modul 5:
Neue Regelungen ab 2014
- Die Lebensmittelinformationsverordnung
- Lebensmittelkennzeichnung (u.a. was sagt ein Etikett?)
- Die Speisekarte in der Gastronomie (u.a. Kennzeichnung Zusatzstoffe)

Gitta Pünt, Hygienetrainerin
Di., 06.10.2015, 18:00 - 19:30 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 114, 1. OG
Gebühr: 20,00 € 2 UStd.
Eine Förderung durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft ist möglich. Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 78.
Kurs-Nr. 5918

Besuchen Sie uns auch auf unserer Facebook-Seite!

Angebote für Firmen

Passgenau – leistungsstark – kostengünstig

Gut qualifizierte Mitarbeiter sind die wichtigste Ressource für Ihren Betrieb. Für Sie als Unternehmen und uns als Weiterbildungsträger ist das keine neue Erkenntnis. Wir stehen für ein qualitativ hochwertiges und gleichzeitig preiswertes Weiterbildungsangebot. Deshalb möchten wir uns als Ihr Partner für die Fort- und Weiterbildung Ihrer Mitarbeiter/innen empfehlen.

Sie planen für Ihre Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen eine Schulung?

Dann haben wir genau das, was Sie brauchen! Als Ergänzung zum bestehenden VHS-Programm bieten wir Ihnen mit dem VHS-Firmen-Training eine auf Ihre betrieblichen Belange zugeschnittene Fort- und Weiterbildung zu einem fair kalkulierten Preis an. Sie nennen uns Ihre Vorstellungen und wir unterbreiten Ihnen ein Schulungskonzept, das Ihre terminlichen, inhaltlichen und organisatorischen Eckdaten in den Vordergrund stellt. Bei uns unterrichten qualifizierte und erfahrene Dozenten.

Ihren Wünschen und Möglichkeiten entsprechend finden die Lehrgänge in Ihrem Unternehmen oder in den Räumlichkeiten der VHS statt.

Entscheiden Sie selbst!

Selbstverständlich finden Sie auch in unserem VHS-Programm viele Angebote für die berufliche Weiterbildung Ihrer Mitarbeiter/innen, ob EDV, Sprachen, Rhetorik, Managementtechniken, Gesundheitsprävention oder Kommunikationstraining. Bieten Sie Ihren Mitarbeitern an, einen Kurs bei uns zu besuchen!

EDV-Seminare für Firmen

Wir bieten Ihnen Firmenseminare in unseren EDV-Räumen oder bei Ihnen als Inhouse-Schulung an. Sie wählen zwischen Grund-, Aufbau- oder Spezialkursen und zwischen den Programmen aus, und wir organisieren das Weitere für Sie. Eine Auswahl möglicher Schulungen finden Sie in der folgenden Auflistung:
- Windows 7, 8, 8.1 oder 1
- Word 2007, 2010 oder 2013
- Excel 2007, 2010 oder 2013
- PowerPoint 2007, 2010 oder 2013
- Outlook 2007, 2010 oder 2013
- Access 2010 oder ältere Versionen
- MS-Office VBA
- Corel Draw X7
- Adobe Photoshop Elements 13
- Android Tablets und Smartphones

Die Schulungen können beispielweise an einigen Vormittagen, Nachmittagen, ganztags, abends oder am Wochenende stattfinden. Im Vorfeld klären wir mit Ihnen genau ab, wo die Schwerpunkte der Schulung liegen sollen und welche Inhalte für Ihre Mitarbeiter am wichtigsten sind.

Fit für die Berufspraxis

EDV für Frauen
Word, Excel, PowerPoint, Outlook
Inhalte:
- Arbeiten am PC
- Word (Formatierung, Tabellen, Seriengestaltung)
- Excel (Dateneingabe, Formeln, Funktionen)
- PowerPoint (Präsentation erstellen mit Texten, Bildern, Tabellen)
- Outlook (E-Mails, Adress- und Terminverwaltung)

EDV- Grundkenntnisse werden vorausgesetzt.
Nicht nur Berufsrückkehrerinnen können hier ihre EDV-Kenntnisse systematisieren, aktualisieren und erweitern.

Ingrid Buitkamp
Mi., ab 30.09.2015, 08:30 - 11:45 Uhr, 10 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 203 EDV, 2. OG
Gebühr: 137,00 € 40 UStd.
Kurs-Nr. 5209

Telefonkompetenz

Professionelles Auftreten am Telefon
Trotz vieler elektronischer Medien ist und bleibt das Telefon ein zentrales Kommunikationsmittel. Häufig entstehen durch das Telefon erste Kontakte zum Kunden.

Damit Sie Ihre Kommunikationsziele besser erreichen können, kommt es darauf an, die fehlenden optischen Eindrücke auszugleichen und Ihre Telefonate richtig vorzubereiten. Dieses Seminar bietet Ihnen die Möglichkeit, den professionellen Umgang mit dem Telefon zu erlernen und zu trainieren.

Inhalte: den ersten Eindruck stärken und verbessern, Telefongespräche vor- und nachbereiten, eine Beziehung zum Telefonpartner auf- und ausbauen, auf Beschwerden und Reklamationen eingehen, der letzte Eindruck bleibt: verabschieden und bedanken, Erstellung von Gesprächsleitfäden, Telefontraining.

Bärbel Narten
Di., 29.09.2015, 09:00 - 16:45 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 115, 1. OG
Gebühr: 47,50 € 10 UStd.
Eine Förderung durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft ist möglich. Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 78.
Kurs-Nr. 5920

Zeitmanagement für Berufstätige

Methoden, die helfen und sofort umsetzbar sind
Werden die Papierberge auf Ihrem Schreibtisch immer höher? Haben Sie den Eindruck ständig bei wichtigen Aufgaben gestört zu werden? Bleibt vieles liegen? Ist alles dringend?

Die Arbeitsbelastung nimmt zu und gleichzeitig wird erwartet, das Sie allzeit informiert und ansprechbar sind. Dieses Seminar bietet Ihnen die Chance, Ihre Arbeit ohne viel Aufwand und Mühe in den Griff zu bekommen. Sie werden während des Seminars Techniken erlernen und auch sofort praktisch umsetzen, damit Sie am nächsten Arbeitstag sofort einfacher und lockerer arbeiten können und fertig kriegen was Sie fertig kriegen wollen!

Stichworte zum Seminarinhalt: Übersicht verschaffen, Ziele setzen, Planen, Fallen erkennen und vermeiden und reinen Tisch machen.

Sylvia de Hartog, MPC (Coach, Counsellor, Trainer)
Sa., 07.11.2015, 09:00 - 16:30 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 115, 1. OG
Gebühr: 157,20 € 8 UStd.
Eine Förderung durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft ist möglich. Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 78.
Kurs-Nr. 5921

Die Zeit fliegt. Sind Sie der Pilot oder Passagier?

Zeitmanagement für Berufstätige

Werden die Papierberge auf Ihrem Schreibtisch immer höher? Haben Sie den Eindruck ständig bei wichtigen Aufgaben gestört zu werden? Bleibt vieles liegen? Ist alles dringend?

Die Arbeitsbelastung nimmt zu und gleichzeitig wird erwartet, dass Sie allzeit informiert und ansprechbar sind. Dieses Seminar bietet Ihnen die Chance, Ihre Arbeit ohne viel Aufwand und Mühe in den Griff zu bekommen. Sie werden während des Seminars Techniken erlernen und auch sofort praktisch umsetzen, damit Sie am nächsten Arbeitstag sofort einfacher und lockerer arbeiten können und fertig kriegen was Sie fertig kriegen wollen!

Stichworte zum Seminarinhalt: Übersicht verschaffen, Ziele setzen, Planen, Fallen erkennen und vermeiden und reinen Tisch machen.

Sylvia de Hartog, MPC (Coach, Counsellor, Trainer)

Dieses Kursangebot mit 8 Unterrichtsstunden können wir Ihnen als Inhouse-Schulung anbieten. Die Zeit bestimmen Sie in Absprache selbst! Wir machen Ihnen gerne ein Angebot.

Kurs-Nr. 5924

Lösungsorientiertes Kurzzeit-Coaching

Auch bei Vorstellungsgesprächen und Bewerbungen

Coaching bedeutet positive Veränderung für Ihre individuellen beruflichen Themen. Im Coaching erlernen Sie Ihre eigenen und neue Ressourcen optimal einzusetzen, erfolgreich zu kommunizieren, Konflikte gut und nachhaltig zu lösen und Lösungswege einzuleiten. Sämtliche Lösungsansätze werden gezielt auf Ihre speziellen Anforderungen ausgerichtet. Jedes Coaching ist vertraulich und maximal individuell am jeweiligen Kunden orientiert.

Sylvia de Hartog, MPC (Coach, Counsellor, Trainer)

Dieses Kursangebot können wir Ihnen als Inhouse-Schulung anbieten. Die Zeit bestimmen Sie in Absprache selbst! Wir machen Ihnen gerne ein Angebot.

Kurs-Nr. 5922

„Fit fürs Berufsleben" für Auszubildende

Sie möchten, dass Ihre Auszubildenden gegenüber Ihren Kunden und im Betrieb sicher und kompetent auftreten?

Unter dem Gesichtspunkt „Kompetenzen bei Auszubildenden stärken" haben wir ein Angebot mit 40 Unterrichtseinheiten zusammengestellt, das die Teamfähigkeit, Gesprächsführung, das Verantwortungsbewusstsein und das Engagement Ihrer Auszubildenden steigert.

Der Kurs besteht aus vier Modulen, die auch einzeln gebucht werden können:

- Stil und Etikette für den Beruf
- Stärkung der Sozialkompetenzen
- Grundlagen der Rhetorik/ Kommunikationstraining und
- Telefontraining

Die einzelnen Seminarmodule können nach vorheriger individueller Terminabsprache an zwei Vormittagen oder als Tagesseminar in der VHS durchgeführt werden.

Stil und Etikette im Berufsalltag für Auszubildende

Die Zeit der jungen Wilden ist vorbei, Stil und Etikette sind wieder gefragt. Gute Umgangsformen, Aussehen und Auftreten prägen das Image. Junge Berufstätige erhalten in diesem Seminar einen alltagstauglichen Überblick für das Geschäftsleben.

Inhalte: Verhaltensregeln im Berufsleben, Verhalten gegenüber Vorgesetzten und Kollegen, Auftritt und Dress-Code, Training: Vorstellen und Begrüßen, Gesprächsführung, Small Talk, Umgang mit Beschwerden und Reklamationen.

Bärbel Narten

Dieses Kursangebot können wir Ihnen als Schulung für Sie oder Ihre Firma anbieten. Die Zeit bestimmen Sie in Absprache selbst! Wir machen Ihnen gerne ein Angebot.

Kurs-Nr. 5900

Stärkung von Sozialkompetenzen für Auszubildende

Gerade in der Ausbildung ist die Übernahme von Verantwortung für das eigene Handeln wichtig. Der Umgang mit Vorgesetzten und Kunden, aber auch das persönliche Verhalten in bestimmten betrieblichen Situationen wird in diesem Seminar reflektiert und trainiert.

Inhalte: Teamfähigkeit, Selbstmotivation, Disziplin, Engagement, Selbstbewusstsein, Übernahme von Verantwortung, Verlässlichkeit, Toleranz

Bärbel Narten

Dieses Kursangebot können wir Ihnen als Schulung für Sie oder Ihre Firma anbieten. Die Zeit bestimmen Sie in Absprache selbst! Wir machen Ihnen gerne ein Angebot.

Kurs-Nr. 5901

Kommunikation als soziale Kompetenz für Auszubildende

In diesem Seminar werden Kommunikationsverhalten und Konfliktlösemöglichkeiten erarbeitet und trainiert. Im Umgang mit Reklamationen entscheiden oft die ersten Minuten über einen positiven Gesprächsverlauf.

Inhalte: Kritikfähigkeit, Kompromissfähigkeit, Konfliktkompetenz, Wertschätzung, Empathie, Gesprächsführung, Kommunikationstraining

Bärbel Narten

Dieses Kursangebot können wir Ihnen als Schulung für Sie oder Ihre Firma anbieten. Die Zeit bestimmen Sie in Absprache selbst! Wir machen Ihnen gerne ein Angebot.

Kurs-Nr. 5902

Telefontraining für Auszubildende

Der erste Eindruck, den Sie telefonisch beim Kunden hinterlassen ist die Visitenkarte eines Unternehmens. Sicheres und zielorientierte Telefonieren trägt wesentlich zur Erfolgsoptimierung eines Unternehmens bei.

In diesem Seminar werden die Teilnehmer mit der allgemeinen Gesprächssituation am Telefon vertraut gemacht. Das Telefonat mit Gesprächspartnern, Kunden, Kollegen und Vorgesetzten wird nach der Erstellung von rollenspezifischen Gesprächsleitfäden aktiv trainiert.

Bärbel Narten

Dieses Kursangebot können wir Ihnen als Schulung für Sie oder Ihre Firma anbieten. Die Zeit bestimmen Sie in Absprache selbst! Wir machen Ihnen gerne ein Angebot.

Kurs-Nr. 5903

English for the job

How´s your Business English? In today's challenging business environment, companies are seeking employees with English language skills to help their organisation compete internationally. Special offer: small groups to realize an intensive professional training.

Business English Refresher A2

für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

Ihre Mitarbeiter haben Vorkenntnisse auf Realschulniveau und möchten diese auffrischen? Und gleichzeitig auch einige Schritte im Bereich Bürokommunikation und Geschäftsenglisch unternehmen? Dann ist dieser Kurs richtig. Office life, business correspondence, facts and figures sowie global business customs stehen auf Ihrem Programm.

Michaela Bertolotti

Mo., ab 14.09.2015, 18:00 - 19:30 Uhr, 14 Termine

Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 309, 3. OG

Gebühr: 82,00 €, inkl. Teilnahmebescheinigung. 28 UStd.

Lehrwerk (nicht in Kursgebühr enthalten): New Basis for Business Intermediate, (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-464-01892-7), ca. ab Lektion 8

Eine Förderung durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft ist möglich. Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 78.

Kurs-Nr. 4462

Business & Technical English Refresher in small groups

für Teilnehmer/innen mit fortgeschrittenen Kenntnissen

Ihre Mitarbeiter haben Vorkenntnisse in Englisch oder Business English auf fortgeschrittenem Niveau und möchten diese gerne auffrischen und für den Beruf vertiefen?

Dieser praxisorientierte Kurs eignet sich für alle im technischen, wissenschaftlichen oder Industriesektor Beschäftigten, schwerpunktmäßig für die Bereiche Produktion, Wartung und Kundenservice (technical support).

Ziel des Kurses ist eine Verbesserung der Kommunikation mit Kunden, Kollegen oder anderen Vertragspartnern, die durch das präzise Formulieren von Prozessen und Arbeitsanweisungen sowie durch das Erklären von Problemen und entsprechenden Lösungen erreicht wird. Wortschatzarbeit und die Auffrischung grundlegender grammatikalischer Strukturen werden nach Bedarf unterstützend eingebaut. Nähere Informationen bei der Kursleiterin, Tel. 05924/3349934.

Michaela Bertolotti

Mo., ab 14.09.2015, 19:40 - 21:10 Uhr, 14 Termine

Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 309, 3. OG

Gebühr: 226,00 € / Kursgebühr für 3 bis 4 Personen als intensive Kleingruppe.

Bei fünf bis sechs Teilnehmern beträgt die Kursgebühr 135,00 €, ab sieben Personen 95,00 €. Die Gebühr wird nach der Teilnehmerzahl am ersten Abend berechnet. Eine Teilnahmebescheinigung ist in der Gebühr inbegriffen. 28 UStd.

Lehrwerk (nicht in der Kursgebühr enthalten): Tech Talk Pre-Intermediate (Oxford, ISBN 978-0-19-457458-7) und Zusatzmaterial

Eine Förderung durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft ist möglich. Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 78..

Kurs-Nr. 4464

Basis for Business English B1 in small groups - Part 2

for intermediate students

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die ihre Englischkenntnisse im Bereich Business English in intensiver Kleingruppe (sechs bis maximal zehn Personen) vertiefen möchten.
Abwechslungsreiche kommunikative Aktivitäten mit Bezug zu beruflich relevanten Themen und Situationen fördern die Sprech-, Hör-, Lese- und Schreibfertigkeit. Die wichtigsten Geschäftsbereiche werden thematisiert: von Messe- und Firmenbesuchen über Vertragsverhandlungen und Präsentationen bis hin zu Telefonieren und Smalltalk mit den Geschäftspartnern. Der Kurs bietet sowohl praxisorientierte Übungen als auch interkulturelle Aspekte der englischsprachigen Geschäftswelt. Voraussetzung sind ca. fünf bis sechs Jahre Schulenglisch. Eine Teilnahmebescheinigung ist in der Kursgebühr inbegriffen. Sie setzt eine aktive Teilnahme am Kurs von mindestens 80 % voraus.

Georgiana Bana
Di., ab 15.09.2015, 18:00 - 20:30 Uhr, 20 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 304, 3. OG
Gebühr: 240,00 €. Eine Ratenzahlung ist nach Absprache möglich. 60 UStd.
Lehrwerk (nicht in der Kursgebühr enthalten): Basis for Business B1 (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-521-005-8), ca. ab Lektion 5.
Kosten für Lehrbuch mit Lernmaterialien: ca. 40,00 €.
Eine Förderung durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft ist möglich. Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 78.
Kurs-Nr. 4466

Neu! Basis for Business B1 in small groups – Jahreslehrgang Englisch

for intermediate students

Dieser Jahreslehrgang richtet sich an Teilnehmer/innen, die ihre Englischkenntnisse im Bereich Business English in intensiver Kleingruppe (sechs bis zehn Personen) vertiefen möchten. Abwechslungsreiche kommunikative Aktivitäten mit Bezug auf beruflich relevante Themen und Situationen fördern die Sprech-, Hör-, Lese- und Schreibfertigkeit. Die wichtigsten Geschäftsbereiche werden thematisiert: von Messe- und Firmenbesuchen über Vertragsverhandlungen und Präsentationen bis hin zu Telefonieren und Smalltalk mit den Geschäftspartnern. Der Kurs bietet sowohl praxisorientierte Übungen als auch interkulturelle Aspekte der englischsprachigen Geschäftswelt. Voraussetzung sind ca. fünf bis sechs Jahre Schulenglisch.

Georgiana Bana
Di., ab 08.03.2016, 18:00 - 20:30 Uhr, Teil 1: 08.03. bis 21.06.2016, Teil 2: 30.08.2016 bis 21.02.2017, Terminänderungen vorbehalten.
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 304, 3. OG
Gebühr: 425,00 €, incl. Teilnahmebescheinigung. Eine Ratenzahlung ist auf Wunsch möglich. 105 UStd.
Lehrwerk (nicht in der Kursgebühr enthalten): Basis for Business B1 (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-521-005-8). Kosten für Lehrbuch mit Lernmaterialien: ca. 40,00 €.
Eine Förderung durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft ist möglich. Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 78.
Kurs-Nr. 4468

Neu: Englisch im Friseurhandwerk

für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

Rothaarig, glatte Haare, Locken legen, Frisur auffrischen, Strähnchen machen, Termin vereinbaren - wie sage ich es auf Englisch? Immer häufiger gibt es im Friseurgeschäft Anlässe für ein englischsprachiges Gespräch, ob mit den Kundinnen und Kunden aus den Niederlanden oder aus anderen Ländern. Dann

wünscht man sich ein lockeres, flüssiges Englisch für den netten Smalltalk und einen souveränen Umgang mit dem Fachvokabular, es fehlt aber die Praxis. Diese soll hier speziell für den Bedarf im Friseurhandwerk wiederholt und geübt werden. Die praktische Kommunikation und die Erweiterung des Fachvokabulars stehen dabei im Vordergrund.

Renate Hogarth
Mo., ab 08.02.2016, 08:00 - 09:30 Uhr, 10 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 309, 3. OG
Gebühr: 62,50 €, incl. Teilnahmebescheinigung. 20 UStd.
Die Lehrmaterialien werden beim ersten Termin mit der Kursleiterin besprochen und sind noch nicht in der Kursgebühr enthalten.
Eine Förderung durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft ist möglich. Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 78.
Kurs-Nr. 4470

Rhetorik und Kommunikation für Firmen

Kommunikation mit „schwierigen“ Menschen

Der Umgang mit „schwierigen“ Menschen und Kunden ist eine ganz besondere Herausforderung.
Inhalte sind:
- Was „schwierige“ Menschen schwierig macht
- Die wichtigsten Kommunikationsregeln
- Sich selbst vor Kritik und Angriffen schützen
- Gespräche beenden – Ausstieg aus der Situation finden

Die Kursleiterin ist Rhetorikdozentin und Sprecherzieherin.

Sabine Schardelmann, Rhetorikdozentin
Fr., 04.12.2015, 17:00 - 21:30 Uhr
Sa., 14.11.2015, 10:00 - 18:00 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 115, 1. OG
Gebühr: 54,00 € 15 UStd.
Eine Förderung durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft ist möglich. Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 78.
Kurs-Nr. 1745

So verstehen wir uns besser: Erfolgreiche Gesprächsführung

Wochenendseminar

Ob im Beruf, Ehrenamt oder Privatleben – gute Kommunikation steht in allen Bereichen im Mittelpunkt. In diesem Seminar lernen Sie erfolgreiche Kommunikationstechniken und -methoden kennen und anzuwenden. Sie können so Ihre Gesprächsführungskompetenz erhöhen und Selbstsicherheit und Überzeugungskraft gewinnen.

Inhalte:
- Grundlagen der Kommunikation
- Gesprächsarten, -formen und -anlässe
- Analyse des eigenen Gesprächsstils
- Aufbau von Gesprächen, Gesprächsphasen, Fragetechniken
- Atmosphäre schaffen, die Beziehungsebene im Gespräch
- Aktives Zuhören, Wahrnehmen des Gesprächspartners
- Nonverbale Kommunikation
- Umgang in kritischen Gesprächssituationen
- Konstruktive Kritik
- Feedbackregeln

Stefan Kinzig, Rhetorik-Dozent
Fr., 25.09.2015, 18:00 - 21:00 Uhr
Sa., 26.09.2015, 10:00 - 17:00 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 304, 3. OG
Gebühr: 48,00 € 12 UStd.
Eine Förderung durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft ist möglich. Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 78.
Kurs-Nr. 1741

Stil und Styling

Stil und Styling für Mitarbeiter/innen

Mit der richtigen Kleidung und dem passenden Styling können Ihre Mitarbeiter/innen ihre persönliche und berufliche Kompetenz ausdrücken. Attraktive Kursangebote dazu finden Sie im Fachbereich „Kulturelle Bildung“. Die Kurse werden von Susanne Beckmann, Direktrice, Stylistin und Visagistin, geleitet.

Betriebliche Gesundheitsförderung

Stressmanagement und Burnoutprävention – im inneren Gleichgewicht bleiben

Stress ist laut WHO eines der größten Gesundheitsrisiken unseres 21. Jahrhunderts. Nach den Studien der deutschen Krankenkassen steht jeder zweite unter Druck. Mit der Zunahme des Stresspegels steigen auch die Arbeitsausfälle in den Betrieben.

Stressoren sind zu viel Arbeit und Termindruck, aber auch andauernde Informationsflut und private Doppelbelastungen. Schätzungen zufolge sind rund 9 Mio. Deutsche von Burnout betroffen. Es kann jeden treffen, unabhängig von Berufstand.

In diesem Seminar erarbeiten Ihre Mitarbeiter intensiv was ein Burnout ist und wie man vermeiden kann, immer weiter in die Spirale der Erschöpfung zu rutschen. Denn je früher Anzeichen für einen Burnout erkannt werden, desto schneller kann der Burnout-Teufelskreis unterbrochen werden. Ansonsten drohen sehr lange Ausfallzeiten.

Ihre Mitarbeiter erhalten die Möglichkeit das persönliche Risikopotenzial zu überprüfen. Sie lernen Methoden zum besseren Umgang mit Stress kennen und welche Ressourcen Sie nutzen können, um den Anforderungen des Alltags besser zu begegnen. Sie entdecken, welche Aktivitäten Ihnen einen Ausgleich schaffen und wie Sie am besten anfangen.

Dozentin: Marloes Göke, Sportfachwirtin, Burnout-Coach und Expertin für Entspannungsmethoden und Stressmanagement.

Lehrgänge des Regionalen Bildungsnetzes (VHS)

Das „Regionale Bildungsnetz (VHS)“, eine Kooperation der VHS Lingen, VHS Grafschaft Bentheim (Nordhorn), der VHS Meppen und der VHS Papenburg, hat in der Region Emsland und Grafschaft Bentheim ein praxisorientiertes und zukunftsweisendes Weiterbildungsangebot entwickelt. In den Weiterbildungslehrgängen werden Fachwissen und Fähigkeiten vermittelt, damit Sie beruflich vorankommen, neue anspruchsvollere Aufgaben übernehmen und den Anforderungen im Beruf gerecht werden. Die Angebote werden zwischen den beteiligten Volkshochschulen aufeinander abgestimmt und an wechselnden Orten des Emslandes und der Grafschaft Bentheim durchgeführt. Interessenten können ihren beruflichen Aufstieg individuell planen und berufsbegleitend durchführen.

Die Kursausschreibungen und Anmeldeformulare finden Sie im Internetauftritt der Volkshochschulen unter Service/Downloads oder Sie lassen sie sich per Post oder E-Mail zuschicken.
Wichtig: Bitte lassen Sie sich bei der VHS unverbindlich als Interessent/-in vormerken, damit wir Sie immer auf dem Laufenden halten können.

Information und Beratung:
VHS Grafschaft Bentheim, Tel. 05921/8365-0, www.vhs-grafschaft-bentheim.de
VHS Lingen, Tel. 0591/91202-0, www.vhs-lingen.de
VHS Meppen, Tel. 05931/9373-0, www.vhs-meppen.de
VHS Papenburg, Tel. 04961/9223-0, www.vhs-papenburg.de

Lehrgänge mit IHK-Abschluss

Lehrgangsbezeichnung	Dauer	Ort	Info-Termin/geplanter Beginn
Ausbildung der Ausbilder		Lingen	abends ab 02.03.2016
			kompakt: 16.11.2015
		Meppen	abends ab 05.10.2015
			kompakt 12.10.2015
		Nordhorn	abends ab 10.09.2015
			abends ab 03.11.2015
			kompakt ab 07.12.2015
		Papenburg	abends ab 22.09.2015
Gepr. Bankfachwirt/-in	ca. 2 Jahre	Meppen	Interessentenliste
Gepr. Betriebswirt/-in	ca. 2 Jahre	Lingen	Info: 14.01.2016, Beginn: 08.03.2016
Gepr. Bilanzbuchhalter/-in	ca. 2,5 Jahre	Lingen	Info: 07.09.2015, Beginn: 06.10.2015
		Meppen	Interessentenliste
		Papenburg	Info: 21.07.2015, Beginn: 07.10.2015
Gepr. Controller/-in	ca. 2 Jahre	Papenburg	Info: 03.09.2015, Beginn: 13.10.2015
	ca. 2 Jahre	Meppen	Interessentenliste
Gepr. Fachwirt(kaufmann)/Fachwirtin(kauffrau) für Logistiksysteme	ca. 2 Jahre	Lingen	Info: 03.09.2015, Beginn: 11.04.2016
		Meppen	Interessentenliste
Gepr. Fachkaufmann/-frau für Büro- und Projektorganisation	ca. 2 Jahre	Papenburg	Interessentenliste
Gepr. Fachwirt/-in für Güterverkehr und Logistik	ca. 2 Jahre	Lingen	Beginn: 08.10.2015
Gepr. Fachwirt/in für Marketing	ca. 2 Jahre	Meppen	Interessentenliste
Gepr. Fachwirt/-in für Vertrieb im Einzelhandel	ca. 2 Jahre	Meppen	Interessentenliste
Gepr. Fachwirt/-in im Gesundheits- und Sozialwesen	ca. 2 Jahre	Lingen	Info: 02.06.2016, Beginn: 25.04.2017
Gepr. Handelsfachwirt/-in	ca. 2 Jahre	Lingen	Info: 28.09.2015, Beginn: 09.11.2015
		Meppen	Beginn: 02.11.2015
		Papenburg	Interessentenliste
		Nordhorn	Interessentenliste
Gepr. Industriefachwirt/-in	ca. 2 Jahre	Lingen	Info: 17.09.2015, Beginn: 17.11.2015
		Meppen	Beginn: 03.11.2015
		Nordhorn	Interessentenliste
		Papenburg	Interessentenliste
Gepr. Industriemeister/-in – Elektrotechnik	ca. 2,5 Jahre	Meppen	Frühjahr 2016
Gepr. Industriemeister/-in – Mechatronik	ca. 2,5 Jahre	Meppen	Interessentenliste
Gepr. Industriemeister/-in – Metall	ca. 2,5 Jahre	Meppen	Interessentenliste
Gepr. Küchenmeister/-in	ca. 2 Jahre	Lingen	Info: 18.11.2015, Beginn: 10.05.2016
Gepr. Logistikmeister/-in	ca. 2,5 Jahre	Meppen	Interessentenliste
Gepr. Personalfachkaufmann/-frau	ca. 2 Jahre	Lingen	Info: 26.11.2015, Beginn: 25.10.2016
		Meppen	Interessentenliste
Gepr. Technische/r Fachwirt/in	ca. 2,5 Jahre	Meppen	Beginn: 03.11.2015
Gepr. Technische/r Betriebswirt/in	ca. 2 Jahre	Lingen	Info: 24.09.2015, Beginn: 05.04.2016
		Meppen	Frühjahr 2016 (Interessentenliste)
Gepr. Veranstaltungsfachwirt/-in	ca. 2 Jahre	Meppen	Interessentenliste
Gepr. Wirtschaftsfachwirt/-in	ca. 2 Jahre	Lingen	Info: 19.11.2015, Beginn: 24.05.2016
		Meppen	Beginn: 03.11.2015
		Papenburg	Interessentenliste
		Nordhorn	Frühjahr 2016
Gepr. Tourismusfachwirt/-in	ca. 2 Jahre	Papenburg	Info: 02.11.2015, Beginn: 14.12.2015

Lehrgänge mit VHS-Abschluss: Kaufmännisch/EDV

Lehrgangsbezeichnung	Dauer	Ort	Info-Termin/geplanter Beginn
European Controlling Assistant (VHS)	14 Monate	Meppen	Interessentenliste
Fachkraft Europa-Logistik (VHS)	12 Monate	Meppen	Interessentenliste
Fachkraft IT-Systeme und Netzwerke (VHS)	ca. 12 Monate	Lingen	Info: 10.09.2015
	12 Monate	Meppen	Interessentenliste
Fachkraft Lohn- und Gehaltsabrechnung (VHS)	7 Monate	Lingen	Info: 21.09.2015, Beginn: 30.09.2015
	8 Monate	Meppen	Beginn: 28.09.2015
	6 Monate	Papenburg	Beginn: 23.09.2015
Fachkraft Personalabrechnung (VHS)	9 Monate	Lingen	Info: 21.09.2015, Beginn: 30.09.2015
	6 Monate vormittags	Meppen	Interessentenliste
	9 Monate	Nordhorn	Beginn: 04.11.2015
Fachkraft Rechnungswesen (VHS)	7 Monate	Lingen	Info: 05.10.2015, Beginn: 16.11.2015
	9 Monate vormittags	Meppen	Interessentenliste
Gepr. Finanzbuchhalter/-in (VHS)	13 Monate	Lingen	Info: 05.10.2015, Beginn: 16.11.2015
	12 Monate	Meppen	Info: 26.11.2015, Beginn: 09.02.2016
	13 Monate	Nordhorn	Frühjahr 2016
	15 Monate	Papenburg	Frühjahr 2016
Fachkraft Marketing (VHS)	9 Monate	Lingen	Info: 09.09.2015, Beginn: 30.09.2015
Fachkraft Projektmanagement (VHS)	6 Monate	Lingen	Info: 07.10.2015, Beginn: 06.04.2016
Fachkraft Qualitätsmanagement (VHS)	3 Monate	Lingen	Beginn: 07.04.2016
Fachkraft Vertriebsmanagement (VHS)	6 Monate	Lingen	Info: 18.02.2016, Beginn: 21.04.2016
Turnaround-Management in der Praxis (VHS)	3 Monate	Lingen	Info: 07.10.2015, Beginn: 06.04.2016

Fachlehrgänge Gesundheit

Lehrgangsbezeichnung	Dauer	Ort	Info-Termin/geplanter Beginn
Sucht und Prävention im Unternehmen	10 Monate	Lingen	Info: 10.09.2015, Beginn: 09.10.2015
Fachkraft Betriebliches Gesundheitsmanagement	6 Monate	Lingen	Info: 14.09.2015, Beginn: 09.10.2015
Alltagsbegleiter/-in / Demenzbetreuer/-in im stationären Dienst § 87 b SGB XI	7 Monate	Lingen	Info: 07.10.2015, Beginn: 01.03.2016
	9 Monate	Meppen	Info: 11. 02. 2016, Beginn: 01.03.2016
	4 Monate	Papenburg	Info: 08. 10. 2016, Beginn: 26.11.2016
	9 Monate	Nordhorn	Beginn: 27.04.2015
Ambulante Betreuung von Menschen	3 Monate	Lingen	Info: 17.09.2015, Beginn: 05.11.2015
mit Demenz nach § 45a-d SGB XI	3 Monate oder Bildungsurlaub	Meppen	Info: 11.02.2016, Beginn: 01.03.2016 15.02. – 19.02.2016 (BU)
Assistent/-in/Helfer/-in in der Alten- und Krankenpflege inkl. delegierbare Behandlungspflege	9 Monate	Lingen	Info: 24.09.2015, Beginn: 22.02.2016
	7 Monate	Nordhorn	Info: 01.10.2015, Beginn: 03.11.2015
	11 Monate	Meppen	Info: 17.09.2015, Beginn: 08.10.2015
Delegierbare Behandlungspflege	2 Monate	Lingen	Info: 01.10.2015, Beginn: 27.02.2016
Qualifizierungskurs Pflegeassistent/in (VHS)	4 Monate	Papenburg	Info: 07.09.2015, Beginn: 21.09.2015
Entspannungstrainer/-in (VHS)	ca. 6 Monate	Lingen	Info: 16.11.2015, Beginn: 05.02.2016
	ca. 4 Monate	Papenburg	Beginn: 18.09.2015
Fachberater/-in Gesundheit und Prävention (VHS)	10 Monate	Lingen	Info: 10.09.2015, Beginn: 12.11.2015
Pilates-Kursleiter/in (VHS)	ca. 4 Monate	Meppen	Info: 14.01.2016, Beginn: 12.02.2016
Gedächtnistrainer/-in nach ganzheitlicher Methode	7 Monate	Nordhorn	Beginn: 23.10.2015
	4 Monate	Papenburg	Info: 21.06.2016, Beginn: 05.08.2016
Fachfußpfleger/-in (VHS)	6 Monate	Lingen	Info: 14.10.2015, Beginn: 18.11.2015
	5 Monate	Meppen	Info: 03.09.2015, Beginn: 21.09.2015
Fachkosmetiker/-in (VHS)	6 Monate	Meppen	Info: 10.09.2015, Beginn: 22.09.2015
Visagistik	2 Monate	Meppen	Beginn: 14.09.2015
Zertif. Farb- und Typstylist/in	1 Monat	Meppen	Beginn: 19.09.2015
Fußreflexzonen-Massage-Ausbildung	3 Tage	Meppen	15.01.–17.01.2016
Wellness-Masseur/-in (VHS)	4 Tage	Meppen	17.10.–08.11.2015
Traditionelle Ayurveda-Massage	3 Tage	Meppen	14.11./15.11./28.11.2015

Lehrgangsbezeichnung	Dauer	Ort	Info-Termin/geplanter Beginn
Grundausbildung Biochemie nach Dr. Schüßler	1 Monat	Meppen	Frühjahr 2016 (Interessentenliste)
Heilpraktiker/-in (Vorbereitung auf staatl. Prüfung)	25 Monate	Lingen	Herbst 2017
	ca. 2 Jahre	Nordhorn	Laufender Lehrgang
Ausbildung in Homöopathie	2 Jahre	Lingen	Info: 10.11.2015, Beginn: 12.04.2016
		Nordhorn	Info: 17.11.2015, Beginn: Frühjahr 2016
Psychologische/-r Berater/-in – Personal Coach	ca. 9 Monate	Lingen	Info: 03.09.2015, Beginn: 08.10.2016
Mental Coach (VHS)	4 Monate	Lingen	Info: 05.11.2015, Beginn: 24.02.2016
NLP-Grundkurs (VHS)	4 Monate	Lingen	Info: 07.10.2015, Beginn: 04.11.2015
Heilpraktiker/in Psychotherapie (Vorbereitung auf staatl. Prüfung)	ca. 4 Monate	Nordhorn	Info: 26.11.2015, Beginn: 11.03.2016
	ca. 5 Monate	Papenburg	Beginn: 18.09.2015
Sterbebegleiter/-in Palliative Care für Pflegekräfte	ca. 6 Monate	Lingen	Info: 09.09.2015, Beginn: 22.02.2016
	ca. 10 Monate	Nordhorn	Info: 05.11.2015, Beginn: 22.02.2016
Suchtkrankenhelfer/-in (vhsConcept)	ca. 1 Jahr	Nordhorn	Beginn: Oktober 2015
Psychologie und Beratung (vhsConcept)	ca. 1 Jahr	Papenburg	Info: 11.02.2016, Beginn: 25.02.2016
Hospizhilfe – Einführungsseminar	ca. 4 Monate	Nordhorn	Info: 08.10.2015, Beginn: 30.10.2015
Trauerbegleiter/-in	ca. 4 Monate	Lingen	Info: 24.09.2015, Start: 19.02.2016

Fachlehrgänge Pädagogik

Lehrgangsbezeichnung	Dauer	Ort	Info-Termin/geplanter Beginn
Aufbaumodul „Inklusion" für Päd. Mitarbeiter/-innen an Grundschulen	ca. 4 Monate	Papenburg	Beginn: 16.10.2015
Betreuungskraft an Grundschulen	ca. 8 Monate	Meppen	Beginn: 10.09.2015
Inklusive Schule – inklusiver Ganztag – Aufbaumodul für Betreuungskräfte	ca. 8 Monate	Meppen	Info: 07.04.2016
Fachkraft für Sprachbildung in der Kindertagesstätte	12 Monate	Meppen	Info: 21.01.2016
Fachkraft Kleinstkindpädagogik (vhsConcept)	ca. 1 Jahr	Lingen	Frühjahr 2016
	10 Monate	Meppen	Info: 17.09.2015, Beginn: 07.10.2015
	12 Monate	Nordhorn	Info: 18.11.2015
	18 Monate	Papenburg	Interessentenliste
Fachwirt/-in für Kindertageseinrichtungen (VHS)	ca. 1,5 Jahre	Lingen	Info: 10.09.2015, Beginn: Okt. 2015
	ca. 2 Jahre	Meppen	Info: 30.09.2015, Beginn: 24.10.2015
Fachkraft Inklusion (VHS)	ca. 1 Jahr	Lingen	Info: 17.09.2015, Beginn: Okt. 2015
Integrative Erziehung und Bildung im Kindergarten (VHS)	12 Monate	Meppen	Info: 10.03.2016
	ca. 15 Monate	Nordhorn	Laufender Lehrgang
	ca. 15 Monate	Papenburg	Sept. 2015
Interkulturelle Kompetenz in der KiTa	5 Monate	Nordhorn	Laufender Lehrgang, Interessentenliste
KiTa macht Musik (vhsConcept)	ca. 5 Monate	Meppen	Info: 07.10.2015, Beginn: 22.01.2016
Qualifizierung zur Kindertagespflegeperson	7 Monate	Meppen	Interessentenliste
	12 Monate	Nordhorn	Info: 14.09.2015, Beginn: 12.10.2015
	ca. 3 Monate	Papenburg	Interessentenliste
Qualifizierung zum/zur Lerntherapeuten/-in	ca. 16 Monate	Papenburg	Kurzfristiger Start möglich
Qualifizierung zum/zur Schulbegleiter/-in	9 Monate	Meppen	Info: 01.10.2015, Beginn: 19.11.2015
Psychologische/r Berater/-in – Personal Coach	ca. 9 Monate	Lingen	Info: 03.09.2015, Beginn: 08.10.2015
Sonderpädagogische Zusatzqualifikation (VHS)	ca. 1 Jahr	Lingen	Info: 07.09.2015, Beginn: Sept. 2015
Systemische/r Familienberater/-in (vhsConcept)	11 Monate	Lingen	Auswahltag: 17.10.2015, Beginn: 13.11.2015
	12 Monate	Meppen	Beginn: Herbst 2016
	ca. 1,5 Jahre	Papenburg	Info: 29.09.2015

Lehrgang mit Abschluss der Landwirtschaftskammer

Lehrgangsbezeichnung	Dauer	Ort	Info-Termin/geplanter Beginn
Nebenberuflicher Lehrgang zum/zur Hauswirtschafter/-in	ca. 1 Jahr	Nordhorn	Info: 16.11.2015, Beginn: 15.02.2016

Freiwilligen Agentur

FREIWILLIGEN AGENTUR GRAFSCHAFT BENTHEIM
kooperieren
koordinieren
qualifizieren

Die Freiwilligen Agentur Grafschaft Bentheim e.V. fördert das Ehrenamt und die Anerkennung, die Freiwilligenarbeit verdient. Sie baut Brücken zwischen Menschen, die sich engagieren möchten, und passenden Einsatzstellen für Freiwillige. Das Team der Freiwilligen Agentur berät Interessierte zu geeigneten Aufgabenfeldern in der Grafschaft und vermittelt das individuell passende Engagement. Die Freiwilligen Agentur ist Ansprechpartner für Einrichtungen auf der Suche nach Engagierten. Darüber hinaus initiiert sie Projekte und fördert die Qualifizierung von Ehrenamtlichen.

Kontakt: Sandra Joachim-Meyer
van-Delden-Straße 1–7, 48529 Nordhorn
Tel.: 05921/8198989, **www.fa-grafschaft.de**
E-Mail: team@fa-grafschaft.de

Öffnungszeiten:
Montag bis Donnerstag 13:30 – 16:30 Uhr
Dienstag und Donnerstag 09:00 – 12:00 Uhr
und nach Vereinbarung

Förderung für Ehrenamtliche

Für Freiwillige aus der Grafschaft Bentheim, die nachweislich ehrenamtlich tätig sind, übernimmt die Freiwilligen Agentur die Teilnahmegebühr für ein gekennzeichnetes Seminar aus dem vorliegenden Fortbildungsprogramm.
Das Fortbildungsprogramm bietet die Freiwilligen Agentur Grafschaft Bentheim e.V. in Kooperation mit der VHS Grafschaft Bentheim an.
Bei Interesse an einem der Angebote melden Sie sich bitte frühzeitig bei der VHS an und reichen eine Bescheinigung über Ihre ehrenamtliche Tätigkeit ein. Vordrucke finden Sie im Internet auf der Seite www.fa-grafschaft.de. Wenn Sie Inhaber eines Ehrenamtspasses oder der Goldenen Ehrenamtskarte sind, legen Sie bitte mit der Anmeldung eine Kopie des Passes bzw. Ehrenamtskarte mit der Angabe der Einrichtung, für die Sie ehrenamtlich tätig sind, bei.

Internetseiten erstellen

mit Joomla

Joomla ist ein leistungsfähiges, einfach zu konfigurierendes und populäres Open Source Web-Content-Management-System. Anhand einer Beispiel-Website erstellen Sie mit Joomla Schritt für Schritt eine eigene Website. Sie erfahren, wie Sie Joomla bedienen und werden mit den Hintergründen und dem Aufbau vertraut gemacht. Fundierte EDV-Kenntnisse werden vorausgesetzt.

Norbert Kötting
Fr., ab 06.11.2015, 08:30 - 14:15 Uhr, 2 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 206 EDV, 2. OG
Gebühr: 55,00 € 12 UStd.
Eine Gebührenübernahme durch die Freiwilligen Agentur Grafschaft Bentheim e.V. ist möglich.
Kurs-Nr. 5323

PowerPoint

Grundlagen der Präsentationstechnik

Ob im Verein, im Beruf oder in der Schule: um einen Inhalt gut zu vermitteln, ist eine gute und übersichtliche Darstellung wichtig. In diesem Kurs lernen Sie die Funktionen und die Einsatzmöglichkeiten von PowerPoint (das Standardwerkzeug im Bereich Präsentation) kennen. In praxisnahen Übungen wird das Erlernte vertieft. Inhalte:
- Präsentationsdateien erstellen, bearbeiten, speichern und drucken,
- Einbinden von Excel-Diagrammen und Tabellen in eine Präsentation,
- Animation und Vorführen einer Präsentation.

Die Kursgebühr beinhaltet die Kosten für ein EDV-Lehrbuch.
Voraussetzung sind Grundkenntnisse im Umgang mit Windows und einer Textverarbeitung (z. B. Word).

Andrea Bartsch
Mi., ab 07.10.2015, 08:30 - 12:30 Uhr, 3 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 206 EDV, 2. OG
Gebühr: 69,30 €, einschl. Lehrbuch 15 UStd.
Eine Gebührenübernahme durch die Freiwilligen Agentur Grafschaft Bentheim e.V. ist möglich.
Kurs-Nr. 5269

Spiele selbst herstellen für die Seniorenarbeit

Fortbildung für Ehrenamtliche und Hauptberufliche

Vorstellung einfacher Spiele am Tisch, im Stuhlkreis oder in Bewegung die speziell die Gehirnzellen aktivieren.
Viele dieser Spiele und Anregungen werden im Kurs mit einfachen Mitteln selber hergestellt. Anschließend steht genügend Zeit zur Verfügung um das neue Material auszuprobieren und dabei verschiedene Schwierigkeitsgrade kennen zu lernen.
Dieser Kurs richtet sich an alle Personen, die mit älteren und dementen Menschen arbeiten. Ein Kurs zum Mitmachen mit viel Freude und Abwechslung und zur sofortigen Umsetzung im Praxisalltag.

Renate Kuipers, Gedächtnistrainerin
Sa., 07.11.2015, 10:00 - 15:15 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 303, 3. OG
Gebühr: 28,00 €. Für Arbeitsmaterialien wird ein Kostenbeitrag auf Umlagebasis von der Kursleiterin erhoben. 7 UStd.
Bitte mitbringen: Schreibutensilien, Buntstifte, Schere und Klebestift.
Eine Gebührenübernahme durch die Freiwilligen Agentur Grafschaft Bentheim e.V. ist möglich.
Kurs-Nr. 1253

Das 1x1 der Fotografie

Einsteigerworkshop

Die eigene Kamera besitzt eine Vielzahl technischer Bedienelemente, die oft ungenutzt bleiben. Sobald Sie die vielseitigen, technischen Funktionen Ihrer Fotokamera besser kennen und für Ihre Bildideen bewusst einsetzen, entstehen einfach bessere Fotos. Dabei unterstützt Sie Roland Artur Berg, langjährig erfahrener Fototrainer. Im Einsteigerworkshop vermittelt er leicht verständlich diese Themen: Belichtung, Weißabgleich, Autofokus, Schärfentiefe, sowie die Wahl des richtigen Objektivs.
Sie erhalten tolle, praktische Tipps und können Ihr hinzugewonnenes Wissen unter professioneller Anleitung sofort im Workshop ausprobieren. So gewinnen Sie noch mehr Spaß an schönen Fotos.
Mittagspause: 13.00 bis 14.00 Uhr

Roland Artur Berg, Fotograf
So., 27.09.2015, 10:00 - 17:00 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 114, 1. OG
Gebühr: 49,50 €, incl. Skript, Arbeitsmaterial und Seminargetränke. 8 UStd.
Bringen Sie Ihre eigene Spiegelreflex-, Bridge- oder Systemkamera für die praktischen Übungen mit. Diejenigen, die noch keine Kamera besitzen, können mit der vorhandenen Ausrüstung arbeiten.
Eine Gebührenübernahme durch die Freiwilligen Agentur Grafschaft Bentheim e.V. ist möglich.
Kurs-Nr. 2650

Kommunikation mit „schwierigen“ Menschen

Der Umgang mit „schwierigen“ Menschen und Kunden ist im Privaten oder im Beruf eine ganz besondere Herausforderung.
In diesem Seminar erhalten Sie hilfreiche Anregungen und können diese in praktischen Übungen ausprobieren.
Inhalte:
- Was „schwierige“ Menschen schwierig macht
- Die wichtigsten Kommunikationsregeln
- Sich selbst vor Kritik und Angriffen schützen
- Gespräche beenden – Ausstieg aus der Situation finden

Die Kursleiterin ist Rhetorikdozentin und Sprecherzieherin.

Sabine Schardelmann
Fr., 04.12.2015, 17:00 - 21:30 Uhr
Sa., 05.12.2015, 10:00 – 18:00 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 115, 1. OG
Gebühr: 54,00 € 15 UStd.
Eine Gebührenübernahme durch die Freiwilligen Agentur Grafschaft Bentheim e.V. ist möglich.
Eine Förderung durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft ist möglich. Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 78.
Kurs-Nr. 1745

Märchen und Demenz

Fortbildung für Pflegekräfte, pflegende Angehörige, Seniorenbegleiter

Alte Menschen haben tiefe Wurzeln und eine große Krone. Werden sie dement, leben sie zunehmend in ihrer eigenen Welt. Erinnerungen aus früheren Tagen helfen, sie aus ihrer Isolation zu locken. Märchen können einen Anteil daran haben, Zugang zum Alltag zu finden. Erinnern an alte Lieder, Reime und Märchen aus frühester Jugend und Kindheit. In diesem Seminar wird Ihnen vermittelt, wie die Märchen entsprechend gestaltet werden mit Hilfe von Musik, Gegenständen und Bearbeitung des Textes.

Heike Koschnicke,
Märchen- und Geschichtenerzählerin
Sa., 10.10.2015, 09:00 - 15:00 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 313, 3. OG
Gebühr: 44,00 € 7 UStd.
Eine Gebührenübernahme durch die Freiwilligen Agentur Grafschaft Bentheim e.V. ist möglich.
Eine Förderung durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft ist möglich. Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 78.
Kurs-Nr. 3043

Autobiografisches Schreiben

Intensiv-Workshop am Wochenende

Autobiographisches Schreiben hat einen besonderen Stellenwert in der Literatur. Häufig ist die Auseinandersetzung mit der eigenen Lebensgeschichte ein mitunter schmerzlicher, aber auch befreiender Prozess. Er ermöglicht es, den Mitmenschen ein Erbe an Erfahrungen, Anekdoten und Geschichten zu hinterlassen und authentisch zu berichten, wie die Dinge für den Schreibenden „wirklich“ aussahen. Außerdem eröffnen persönliche Erinnerungen eine andere Perspektive auf die Geschichte, sei es die der Heimatstadt, der Region oder der Welt.
Wir wollen uns in diesem Workshop dem Reichtum an echtem Erleben nähern, der nicht minder wertvoll ist als die literarische Schöpfung. Wir werden aber auch etwaige juristische Fallstricke und die Gefahren privater Enthüllungen besprechen.

Christiane Nitsche, Journalistin, Autorin
Sa., 10.10.2015, 10:00 - 16:15 Uhr
So., 11.10.2015, 10:00 - 14:15 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 312, 3. OG
Gebühr: 45,00 €, incl. Kaffee und Gebäck
12 UStd.
Bitte mitbringen: Papier, Schreibwerkzeug und wenn möglich einen Laptop oder Notebook, CD-Rohlinge oder USB-Stick und Verpflegung für die einstündige Mittagspause am Samstag.
Eine Gebührenübernahme durch die Freiwilligen Agentur Grafschaft Bentheim e.V. ist möglich.
Kurs-Nr. 2108

Schulabschlüsse / Lesen und Schreiben für Erwachsene

Fachbereichsleiterin: **Karola Langenhoff**
Telefon 05921/8365-17

Vom Hauptschulabschluss bis zum Hochschulzugang

Mit Schulabschlüssen werden in unserer Gesellschaft die Weichen für das berufliche Fortkommen gestellt. Wer es während der Schulzeit versäumt hat, den zunächst angestrebten Abschluss zu erreichen oder vielleicht vorschnell aufgegeben hat, kann sich mit Hilfe der Volkshochschulen in Nordhorn, Lingen oder Meppen auf diese Abschlüsse vorbereiten.
Information: Frau Langenhoff, VHS,
Tel. 05921/8365-17.

Informationsveranstaltung: Sekundarabschluss I/ Hauptschulabschluss

Informationsveranstaltung für Interessenten und Eltern über die Zulassungs- und Prüfungsbedingungen, die Unterrichtsfächer und -inhalte und den Ablauf des für Oktober 2015 geplanten Lehrgangs zum Erwerb des Hauptschulabschlusses/Sekundarabschlusses I.

Karola Langenhoff
Mi., 09.09.2015, 18:00 - 19:00 Uhr
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 303
gebührenfrei
Kurs-Nr. 6120

Sekundarabschluss I/ Hauptschulabschluss 2015/2016

Neuer Vorbereitungslehrgang

Der Lehrgang wendet sich insbesondere an junge Erwachsene, die neben der Arbeit den Hauptschulabschluss erwerben wollen. Unterrichtsfächer sind: Deutsch, Mathematik, Erdkunde, Arbeits-/Wirtschaftslehre, Biologie und Englisch. Unterrichtet wird montags bis donnerstags jeweils von 17.00 bis 20.15 Uhr; außer in den Schulferien.
An diesem Lehrgang kann teilnehmen, wer
- keinen Hauptschulabschluss hat
- mindestens 17 Jahre alt ist und die Schulpflicht erfüllt hat
- bereit ist, regelmäßig und aktiv am Unterricht teilzunehmen

Die Abschlussprüfungen finden im Juni 2016 statt.
Die Anmeldungsgebühr beträgt 30 €, die Lehrgangsgebühr monatlich 25 € bei voraussichtlich 10 Monaten Lehrgangsdauer.
Beratung: Frau Langenhoff, VHS, Tel. 05921/8365-17.

Dozententeam
Mo., ab 05.10.2015, 17:00 - 20:15 Uhr, 150 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum A002, EG
Gebühr: 280,00 € 600 UStd.
Eine Förderung durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft ist möglich. Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 78.
Kurs-Nr. 6121

Das Alfa-Telefon bietet anonyme Beratung für Betroffene und Angehörige. Unter 0251/533344 gibt es Informationen zu Lernmöglichkeiten und ortsnahe Weiterbildungseinrichtungen mit Alphabetisierungskursen.

Träger des Projekts ist der gemeinnützige Verein „Bundesverband Alphabetisierung“ mit Geschäftsstelle in Münster.

Lesen und Schreiben für Erwachsene

Lesen und Schreiben von Anfang an – hier können Sie es lernen!
Ohne Druck, ohne Noten, ohne Angst und ohne dass andere davon wissen. Etwa vier Millionen Menschen in Deutschland können nur wenig oder gar nicht lesen und schreiben. Wem es auch so geht und wer noch einmal von vorn anfangen möchte, kann sich bei der VHS an Frau Langenhoff, Tel. 05921/8365-17 wenden. Ihr Anruf wird vertraulich behandelt. Sie erhalten eine persönliche Beratung und Hilfe bei der Suche nach dem richtigen Kurs.

Lesen + Schreiben für Erwachsene

Grundkurs

Dozententeam
Di., ab 22.09.2015, 18:00 - 19:30 Uhr, 11 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 309
Gebühr: 33,00 € 22 UStd.
Kurs-Nr. 6700

Lesen + Schreiben für Erwachsene

Aufbaukurs

Im Aufbaukurs können Sie Ihre Kenntnisse erweitern und festigen. Wir lesen Texte und verbessern die schriftliche Ausdrucksweise und üben gezielt die Rechtschreibung.
Klassenarbeiten oder Tests gibt es nicht.

Dozententeam
Di., ab 22.09.2015, 18:00 - 19:30 Uhr, 11 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum 309
Gebühr: 33,00 € 22 UStd.
Kurs-Nr. 6701

Grundkurs Deutsch:

Lesen + Schreiben

Dieser Kurs richtet sich an Erwachsene aus den Werkstätten der Lebenshilfe, die ihre Schreib- und Lesefertigkeiten erweitern oder auffrischen möchten.
Der Umgang mit Sprache und Schriftsprache ist eine Grundlage für das Zurechtfinden im Lebensalltag. Lesen und Schreiben zu können, bedeutet über mehr Selbständigkeit, Selbstsicherheit und Lebensqualität zu verfügen. Gelernt wird in kleinen Gruppen und mit Materialien, die individuell auf die vorhandenen Kenntnisse abgestimmt sind.
Der Spaß am Lernen soll dabei in der Gruppe nicht zu kurz kommen.

Inge Groteler
Di., ab 15.09.2015, 16:30 - 18:00 Uhr, 10 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum A107, 1. OG
Gebühr: 23,00 € 20 UStd.
Kurs-Nr. 6720

Grundkurs Deutsch:

Lesen + Schreiben

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 6720.

Inge Groteler
Di., ab 15.09.2015, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum A107, 1. OG
Gebühr: 23,00 € 20 UStd.
Kurs-Nr. 6721

Grundkurs Deutsch:

Lesen + Schreiben

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 6720.

Gerda Hensen
Mi., ab 16.09.2015, 16:30 - 18:00 Uhr, 10 Termine
Nordhorn, VHS, Bernh.-Niehues-Str. 49, Raum A107, 1. OG
Gebühr: 23,00 € 20 UStd.
Kurs-Nr. 6722

A	Seite
Abendhauptschule	101
Abnehmen	43, 44
Access	84
Achtsamkeit	20, 53
Acrylmalerei	29, 30
ADHS	13
Adobe Photoshop Elements	86, 90
AEVO-Prüfung	91
Aktivierung von Senioren	39
Alltagsbegleiter	41
Alphabetisierung	77, 101
Alten- und Krankenpflege	40
Altersvorsorge	10
Aquarellmalerei	29
Arthrose	44
Aufsichtspflicht	16
Ausbildung der Ausbilder	91
Ausstellungen	31
Autobiografsches Schreiben	25
Autogenes Training	48, 53

B	Seite
Backen	62
Beatles	33
Behinderung	21 – 22
Berufliche Aufstiegsfortbildung	91 ff
Bewegung mit Senioren	38
Bewegungsspiele	16
Bier brauen	61
Bildbearbeitung	86, 90
Bildgestaltung	34
Bildhauerei	31
Bildungsurlaub	78
Bioenergie	11 – 12
Biografiearbeit	38
Bronzezeithof	24, 32
Buchführung	92, 93
Business English	66

C	Seite
Coaching	95
Calc	83
Chorwerkstatt	38
CloudComputing	88
Collagen	30
Comic	29
Corel Draw	85

D	Seite
Dance-Step	55
Datenschutz	16
Demenz	38
Demenzbetreuer	41
Deutsch als Zweitsprache	73 ff
Deutsch Konversation	76
Deutschtest für Zuwanderer	77
Diabetes	44
Duits voor Nederlanders	77
Dyskalkulie	14

E	Seite
E-Book-Reader	89
EDV zum Einstieg	78
EDV zum Einstieg für Ältere	90
EDV-Ferienakademie	88
Eherecht	11
Ehrenamtskurse	100
Einbruchschutz	10
Einbürgerung	77
E-Mail	78, 84
Emotionale Intelligenz	19
Energiesparen	12 ff
Englisch	64 – 66
Englisch 55+	67 – 68
Entspannung	46 ff
Erben und Vererben	11
Erzieherfortbildung	14 ff
Erziehung	13
Ethik	26
Excel	78 ff
Expressionisten	26

F	Seite
Fairer Handel	10
Familienrecht	11
Farbberatung	36
Filmclub	27
Filzen	32
Finanzbuchhaltung	92
Fingerfood	62
Firmenschulungen	94
Fitness	53 ff
Floristik	37
Fotobearbeitung	22, 34 ff, 86 ff
Fotobuch	90
Fotografie	22, 34 ff
Französisch	71
Frauenselbsthilfe nach Krebs	45
Fröbelsterne	33
Funktionsgymnastik	53, 56

G	Seite
Gartengestaltung	24
Gartenkeramik	32
Gedächtnistraining	39, 40
Gehirnforschung	19
Geschichtswerkstatt	10
Gesprächsführung	17, 20 ff
Gesunde Ernährung	43, 60
GIMP	87
Gitarrenspiel	33
Goethe	25
Goldschmiedetechnik	33
Golfkurs	55
Gymnastik	53 ff

H	Seite
Handelsfachwirt	92
Handwerk	32
Hatha-Yoga	46 ff
Hauptschulabschluss	101
Haus der kleinen Forscher	18 ff
Hausaufgaben	13
Hausgeräte	11
Hauswirtschaft	93
Heilpraktiker	39
Herzinsuffizienz	44
Herzwochen 2015	43
Holzbildhauerei	31
Homöopathie	39, 40
Hospizhilfe	42
Hygiene	93

I	Seite
InDesign	87
Inklusion	15
Integrationskurse	73 ff
Interkulturelle Kompetenz	16
Internet	78, 81, 88
Internetkriminalität	11
Istanbul	28
Italienisch	71 – 72

J	Seite
Java	89
Joomla	85, 87
Junge VHS	22 ff

K	Seite
Keramik	32
Kerzen	23
Kiesgärten	24
Kinderkleidung	35

In der 3. Etage befindet sich unser VHS-Bücherregal!

Bücher mitnehmen, tauschen, bringen – kostenlos und für alle Besucher zu unseren Öffnungszeiten. Viel Spaß beim Stöbern!

Kinderkurse 22 ff
Kinderlieder 16
Kinder-Tagespflege 14
Kleinstkindpädagogik 15
Klimaschutz 11 ff
Knieschmerzen 44
Kochkurse 59 ff
Kommunikation 20 ff
KOMPIK 17
Konzentrationstraining 16
Körpersprache 19
Kraftfahrer 39
Kräuter 24
Kreistänze 33
Kroatisch 72
Kunstgeschichte 26 ff
Künstlerinnen 26

L Seite

Laptop 78, 87
Laufkurse 58
Lebenshilfe 21, 22
Lebensmittelhygiene 93, 94
Lehrerfortbildung 14, 16, 42
Lernen 13
Lerninsel 17
Lernwerkstatt 17
Leselernhelfer 19
Lesen und Schreiben 22, 101
Lichtmalerei 35
Lissabon 28
Literatur 24, 25
Lyrik 25

M Seite

Makro-Programmierung 82
Malen und Gestalten mit Senioren 38
Malerei 29–31
Mappenkurs 30
Märchen 24
Mathematische Förderung 14
Mexiko 62
Mobile Kulturbegleitung 27
Monet 26, 28
Moodle 89
Moral 26
MS Office kompakt 79
Multimedia 87
Musik und Tanz im KiGa 16
Musikgeschichte 33

N Seite

Nachhaltigkeit 10
Nähen 22 ff
Neurodermitis 45
Niederländisch 68
Niederländisch Konversation 69
Niederländisch Powerkurse 69
Nifbe 15–17

O Seite

Office 2010 78
Ölmalerei 30
Online-Seminare 80–89
Outlook 84, 90

P Seite

Palliative Praxis 42
Pappmaschee 31
Pastellmalerei 30, 49
Patchwork 35
Patchwork-Familien 13
Patientenverfügung 37
Personalabrechnung 92
Persönlichkeitsbildung 19, 20
Philosophie 26
Pilates 54–56
Plattdeutsch 77
Polnisch 72
Polymer Clay 33
PowerPoint 78 ff
Power-Yoga 46, 47
Präsentation 20
Programmierung 89
Progressive Muskelentspannung 48
Psychische Erkrankung 41
Psychoseseminar 45
Psychotherapie 39

Q Seite

Qi Gong 48

R Seite

Raspberry Pi 88
Raumgestaltung in der KiTa 17
Rechenschwäche 14
Reiseliteratur 25
Renoir 26, 28
Rhetorik 20, 21
Rhetorik für Schüler/innen 21
Runder Tisch Hospizhilfe 42

S Seite

SAFARI-Kids 43
Scheidung 11
Schlafstörungen 45
Schlaganfalll 45
Schlagfertigkeitstraining 20
Schmuckherstellung 33
Schneidern 35
Schreibwerkstatt 25
Schüßler-Salze 44
Schwedisch 72
Schwimmkurse 23
Selbsthilfegruppe 45
Selbstwertgefühl 13
Senioren 33 ff, 67 ff
Seniorenbegleiter/in 40
Seniorengesprächskreis 37, 38
Seniorengymnastik 53, 56
Sicherheit 10
Small Talk 21
Smartphone 90
Soziale Medien 11
Spanisch 69, 70
Spanisch Stammtisch 70
Sprachfachkraft 15
Sprechtraining 20
Step-Aerobic 55–58
Stepkurse 55, 56, 57
Stilberatung 36–37
Stimmtraining 20
Stressbewältigung 53
Stricken und Häkeln 36
Studienfahrt/-reise 26, 28

T Seite

Tablet-PC 88
Tagesmutter/-vater 14
Tai Chi Chuan 47
Tanz 38
Tänze aus aller Welt 33
Tastschreiben 88
Telefontraining 94
Testament 11
Textilgestaltung 22 ff
Textilindustrie 10
Textverarbeitung 80–82
Töpfern 31–32
Trauerbegleitung 42
Trialog 45
Trotzalter 13

U Seite

Übergewicht 53
Unterhalt 11

V Seite

VBA-Programmierung 82
Vegane Küche 60
Verkehrsteilnehmer 39
VHS-Chorwerkstatt 33
Vorlesen und Erzählen 24
Vorsorgevollmacht 37

W Seite

Wassergymnastik 58
Wechseljahre 43
Weiden flechen 32
Weinseminare 61
Whiskyseminar 61
Windows 8 79
Windows Live Movie Maker 87
Wirbelsäulengymnastik 53–57
Wirtschaftsenglisch 66, 67
Wirtschaftsfachwirt 92
Word 78 ff
Writer 82

X Seite

Xpert 82

Y Seite

Yoga 46 ff

Z Seite

Zeichnen 28–30
Zeitmanagement 84, 94
ZUMBA®Fitness 54

Teilnahmebedingungen

Die Volkshochschule Grafschaft Bentheim ist eine öffentlich verantwortete und kommunale Weiterbildungseinrichtung für den Landkreis Grafschaft Bentheim. Sie wendet sich vor allem an Erwachsene und Heranwachsende und ist ein Dienstleistungsunternehmen für Bildung und Kultur.

Wo, wann und wie anmelden?

Anmeldungen sind ab sofort möglich. Sie können sich persönlich in der VHS-Geschäftsstelle, telefonisch, schriftlich per Anmeldekarte oder Fax sowie über das Internet unter www.vhs-grafschaft-bentheim.de anmelden.
Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.
Die VHS schickt Ihnen grundsätzlich keine Anmeldebestätigung, auch nicht für Wochenendveranstaltungen.
Sie werden nur benachrichtigt, wenn die Veranstaltung bereits belegt ist oder nicht wie ausgedruckt stattfindet.
Mit der Anmeldung verpflichten Sie sich zur Zahlung der angegebenen Kursgebühr.

Abmeldung/Rücktritt:

Ein gebührenfreier Rücktritt ist bis 10 Tage vor Veranstaltungsbeginn möglich, sofern nichts anderes angegeben ist. Der Rücktritt muss schriftlich in der Geschäftsstelle erfolgen. Abmeldungen beim Kursleiter sind unwirksam. Bei Studienreisen und -fahrten sowie bei Lehrgängen gelten besondere Bedingungen.
Das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung.

Das gesetzliche Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften wird durch diese Regelungen nicht berührt.

Zahlungsweise:

Die Gebühren entrichten Sie in der Regel durch Erteilen eines SEPA-Basis-Lastschrift-Mandats, das Sie auf der Anmeldekarte unterschreiben. Die volle Verfügungsgewalt über Ihr Konto bleibt bei Ihnen, da Sie SEPA-Basis-Lastschriften innerhalb von 8 Wochen stornieren können.
In der Regel werden die Gebühren zum 1., 10. und 20. eines Monats eingezogen. Sofern der Termin auf ein Wochenende oder einen Feiertag fällt, ziehen wir am nächstmöglichen Werktag die Gebühren ein. Die Gebühren werden an dem letzten Fälligkeitstermin vor Kursbeginn eingezogen.
Unsere Gläubiger-ID lautet: DE97VHS00000533081
Ihre Mandatsreferenznummer entspricht Ihrer Kundennummer bei uns. Weitere Informationen erhalten Sie unter: www.vhs-grafschaft-bentheim.de.

Gebührenermäßigung:

Gebührenermäßigung erhalten auf Antrag unter Vorlage entsprechender Nachweise:
- Empfänger/innen von Arbeitslosengeld II 30 %,
- Dasselbe gilt auch für die Ehegatten und Kinder dieser Gruppen, soweit sie keine eigenen Einkünfte haben.
- Schüler, Auszubildende, Studenten, Praktikanten: 20%

In Härtefällen kann auch anderen Personen auf Antrag Ermäßigung gewährt werden.
Von einer Ermäßigung sind Material- und Verpflegungskosten sowie EDV- Nutzungspauschalen ausgenommen. Sport- und Gymnastikkurse, Lehrgänge, Studienreisen/-fahrten und in Ausnahmefällen auch andere Veranstaltungen.
Der Nachweis zur Anerkennung der Ermäßigung ist der Geschäftsstelle der VHS mit der Anmeldung vor Kursbeginn vorzulegen.

Mindesteilnehmerzahl:

In den Veranstaltungen wird üblicherweise eine Mindestteilnehmerzahl von 7 bzw. 10 Personen vorausgesetzt.
Abweichend davon kann ein Kurs auch mit geringerer Teilnehmerzahl stattfinden, wenn sich alle Teilnehmer/innen bereit erklären, das dadurch erforderliche höhere Entgelt (Umlegung des Gesamtentgeltes der Teilnehmer-Mindestzahl) zu entrichten.

Gebührenerstattung:

Teilnehmer erhalten auf schriftlichen Antrag die Veranstaltungsgebühr anteilig erstattet, wenn sich ergibt, dass ein Teilnehmer aus von ihm nicht zu vertretenden Gründen (z.B. Krankheit) nicht in der Lage ist, weiter an der Veranstaltung teilzunehmen. Die Erstattung erfolgt ab Benachrichtigung der VHS wenn die Gründe in der Regel spätestens eine Woche nach Benachrichtigung schriftlich nachgewiesen wurden (z.B. durch Attest eines Arztes). Der Erstattungsbetrag vermindert sich um 10 v. H. für Verwaltungskosten, mindestens jedoch um 7,00 €. Die ausführliche Geschäftsordnung kann in der Geschäftsstelle der VHS eingesehen werden.

Teilnahmebescheinigung:

Wir stellen Ihnen gerne nach einem regelmäßigen Kursbesuch auf besonderem Wunsch eine Teilnahmebescheinigung aus. Zusätzliche Kosten: 5,00 € pro Bescheinigung und Nachweis – für Selbstabholer 3,00 € -, soweit sie zusätzlich verlangt und nicht von der VHS ohnehin erstellt werden. Bescheinigungen sind nur in der VHS-Geschäftsstelle erhältlich und können nur innerhalb eines Jahres nach Semesterende beantragt werden.

Teilnahmevoraussetzung:

An den Veranstaltungen der Volkshochschule kann – ohne Rücksicht auf ihre Vorbildung – grundsätzlich jede Person teilnehmen, die das 16. Lebensjahr vollendet hat. Kurse für jüngere Teilnehmer/innen sind besonders gekennzeichnet.

Versicherung/Haftung:

Für die Kursteilnehmer besteht ein begrenzter nachrangiger Unfallversicherungsschutz nach den Bestimmungen des Kommunalen Schadenausgleichs für Schülerunfälle. Außerdem ist im Rahmen des Kommunalen Schadenausgleichs der Ausgleich von Sachschäden möglich, die Kursteilnehmern im Zusammenhang mit dem Volkshochschulbetrieb entstehen. Eine über die vorgenannten Versicherungsgrundsätze hinausgehende Haftung für Sachschäden, Diebstähle und Verlust kann in keinem Fall übernommen werden. Bei evtl. Schäden machen Sie bitte sofort schriftliche Mitteilung an die VHS.

Verschiedenes:

Urheberschutz: Fotografieren und Bandmitschnitte sowie Vervielfältigungen von Lehrmaterial sind nicht gestattet.
Datenschutz: Persönliche Daten werden ausschließlich für VHS-Zwecke gespeichert und unterliegen den Bestimmungen des Datenschutzgesetzes.
Schulferien: Wenn mit den Kursleitern nichts anderes vereinbart worden ist, findet in den Schulferien (Land Niedersachsen) kein Unterricht statt.
Hausordnung: Wir sind Gast in den Schulen. Bitte beachten Sie deshalb die jeweilige Hausordnung. Das Rauchen ist nur an den dafür vorgesehenen Plätzen gestattet.

VHS-Bonus-Heft – ein Angebot Ihrer Volkshochschule

- Sie besuchen in vier aufeinander folgenden Semestern mindestens 10 Veranstaltungen und zahlen die Gebühren.
- Wir schreiben Ihnen 10 % dieser Gebühren (maximal 25 €) gut. Diesen Gutschein können Sie innerhalb eines Jahres ab Ausstellungsdatum bei uns einlösen.
- Ausgeschlossen sind alle Veranstaltungen, die von Dritten (z. B. Arbeitsamt, Betriebe etc.) bezahlt wurden und alle Vorträge mit Abendkasse.
- Die Aktion startet mit Beginn des Herbstsemesters 2004. (Bei bereits laufenden Lehrgängen werden die Gebühren ab dem Frühjahrssemester 2004 berücksichtigt.)
- Das Bonus-Heft ist nicht übertragbar auf andere Personen (z. B. Familienangehörige).

Widerrufsrecht (für Verträge nach dem Fernabsatzgesetz)

Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen Ihren Vertrag mit uns zu widerrufen.
Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag des Vertragsschlusses.
Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie die Volkshochschule Grafschaft Bentheim, Bernhard-Niehues-Str. 49, 48529 Nordhorn, **info@vhs-nordhorn.de**, mittels einer eindeutigen Erklärung (z.B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, den Vertrag zu widerrufen, informieren.
Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

Folgen des Widerrufs

Wenn Sie Ihren Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, einschließlich der Lieferkosten (mit Ausnahme der zusätzlichen Kosten, die sich daraus ergeben, dass Sie eine andere Art der Lieferung als die von uns angebotene, günstigste Standardlieferung gewählt haben), unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet. Haben Sie verlangt, dass die Dienstleistung während der Widerrufsfrist beginnen soll, so haben Sie uns einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich dieses Vertrags unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht.

Die Volkshochschule sucht qualifizierte nebenberufliche

Kursleiter/innen.

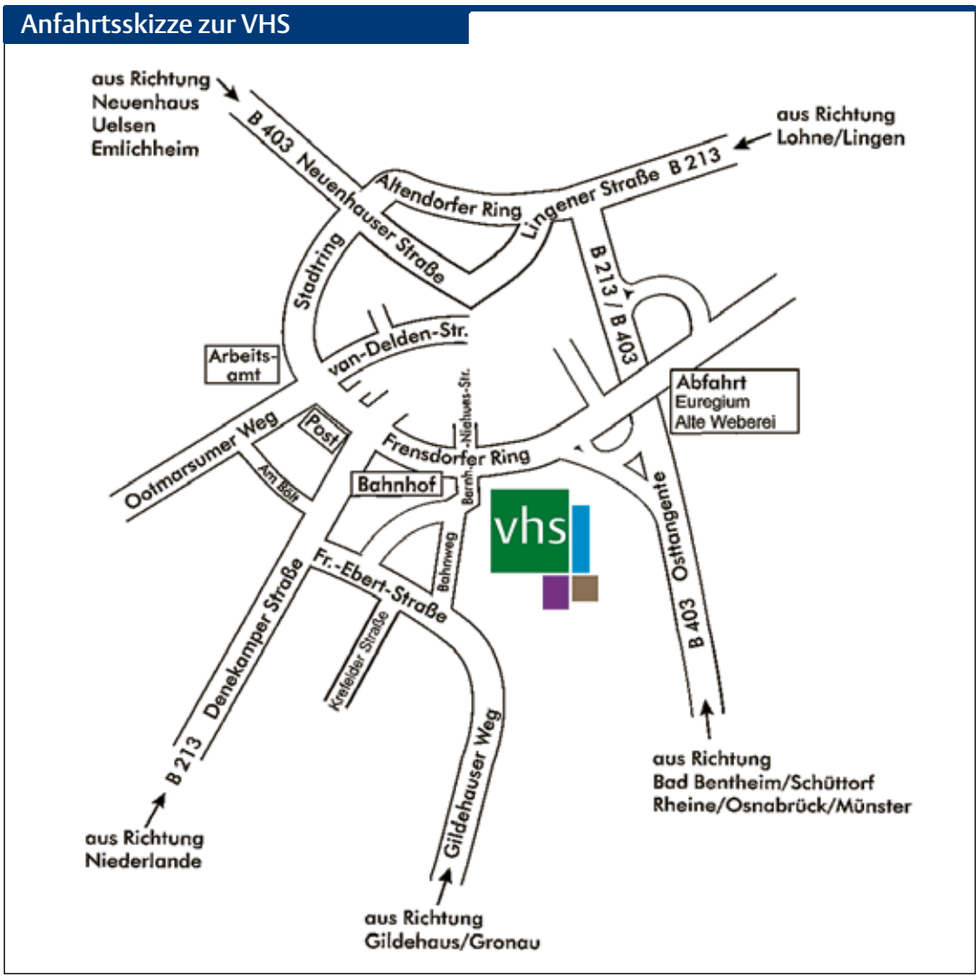
Bei Interesse wenden Sie sich bitte an die Volkshochschule unter der

Telefonnummer 05921/8365-0

oder an den/die jeweils zuständige/n Fachbereichsleiter/in.

die grafschaft
Volkshochschule Grafschaft Bentheim
vhs

Anfahrtsskizze zur VHS



Mitglieder des Volkshochschulausschusses

Ausschussvorsitzender:
Dieter Kunert (Bündnis '90/Die Grünen)
stellv. Vorsitz:
Andreas Langlet, Claudia Middelberg
(Bündnis '90/Die Grünen)

Von der CDU:
Helena Hoon
(Vertreter: Paul Mokry)
Johannes Kramer
(Vertreter: Dirk Störtländer)
Ilka Kriegisch
(Vertreterin: Susanne Dittmann)
Hilde Mannebeck
(Vertreter: Denis Herold)

Von der SPD:
Renate Fryling
(Vertreterin: Helga van Slooten)

Mitglieder nach Grundmandat:
Dieter Eberhard (Pro Grafschaft/
Die Linke)
(Vertreter: Reinhard ten Brink)

Beratende Mitglieder:
Friedrich Kethorn (Landrat)
Dr. Tobias Pischel (VHS-Direktor)
(Vertreterin: Karola Langenhoff)
Bernhard Kröner (Außenstellenleiter)
Friedrich Hoegen (Beirat für Menschen
mit Behinderung)
(Vertreter: Heinrich Schulte-Hindrik)

Bildnachweis

Titelseite: © Monkey Business – Fotolia.com;
S. 4: von oben nach unten: © carballo – Fotolia.com; © drubig-photo – Fotolia.com;
© highwaystarz – Fotolia.com; © goodluz – Fotolia.com;
S. 5: von oben nach unten: © Stefan Körber – Fotolia.com; © Maygulyak – Fotolia.com;
© Jérôme Rommé – Fotolia.com; © goodluz – Fotolia.com;
S. 7 Mitte: © drubig-photo – Fotolia.com; S. 10: © Jeanette Dietl – Fotolia.com;
S. 12 oben: © Romolo Tavani – Fotolia.com; S.13 ©W. Bergmann; S. 16 u. S. 17: © nifbe;
S. 22: © Alena Ozerova – Fotolia.com; S. 23: © havana1234 – Fotolia.com;
S. 24 und 39: Anke Connemann; S. 25: © paladin 1212 – Fotolia.com;
S. 26: © Nachlass Erich Heckel Hemmenhofen Buchheim Museum Bernried;
S. 28: Ausstellung: „Von Monet bis Renoir" – Japans Liebe zum Impressionismus/Bundeskunsthalle Bonn,
Claude Monet: On the Boat, 1887, Öl auf Leinwand, The National Museum of Western Art,
Tokyo, Matsukata Collection;
S. 29: © Maren Wiese; S. 30 oben: © vizafoto – Fotolia.com; S. 31: VHS,
S. 32: Gertraud Wolf, S. 34: © Roland Berg; S. 35 r.: © Martin König;
S. 36 oben: © ArtFamily – Fotolia.com; unten: © M.Jenkins – Fotolia.com;
S. 37: © Stefan Körber – Fotolia.com; S. 38: © Pixelrohkost – Fotolia.com;
S. 43: Kleeblatt: © manun/photocase.com;
S. 43: © SAFARIKIDS – DAK; S. 46 und 47: © Kurhan – Fotolia.com;
S. 48: ©Ammentorp – Fotolia.com; S. 53: ©Kzenon – Fotolia.com;
S. 54 und 55: © foto ARts – Fotolia.com;
S. 56 oben: © goodluz – Fotolia.com; unten: © magann – Fotolia.com;
S. 57: Robert Kneschke – Fotolia.com;
S. 58: © Syda Productions – Fotolia.com; S. 59: Gerhard Seybert – Fotolia.com;
S. 60: © MK-Photo – Fotolia.com; S. 61: Tanja – Fotolia.com;
S. 62: © Peter Atkins – Fotolia.com; S. 64: © nito – Fotolia.com;
S. 65: © UMB-O – Fotolia.com; S. 66: © spaxiax – Fotolia.com;
S. 67: © CJPhoto – Fotolia.com; S. 68 Mitte: © Freesurf – Fotolia.com; unten: © Nelos - Fotolia.com;
S. 69: © gianliguori – Fotolia.com; S. 70: © Maridav – Fotolia.com;
S. 71: © detailblick-foto – Fotolia.com; S. 72 und 79: © contrastwerkstatt – Fotolia.com;
S. 73: © Gabriele Rohde – Fotolia.com; S. 74: Tatjana Balzer – Fotolia.com;
S. 76: © william87 – Fotolia.com; S. 80: © Kalim – Fotolia.com;
S. 81 und S. 83: © goodluz – Fotolia.com; S. 82: © Rido – Fotolia.com;
S. 84: © Kurt F. Domnik/pixelio.de,
S. 85: © lightpoet – Fotolia.com; S. 86: © Smileus – Fotolia.com;
S. 87: © Syda Productions – Fotolia.com;
S. 89: © Morguefile;
S. 95: © VadimGuzhva – Fotolia.com; S. 96: © Robert Kneschke – Fotolia.com;
S. 105: © Gouwenaar Wikimedia commons

Impressum

Herausgeber:
Volkshochschule Grafschaft Bentheim
Bernhard-Niehues-Straße 49, 48529 Nordhorn,
Telefon 05921/8365-0, Fax-Nr. 05921/8365-10
Postfach 2504, 48514 Nordhorn
Verantwortlich für den Inhalt:
Karola Langenhoff und die zuständigen
Fachbereichsleiter.
Technische Herstellung:
Grafschafter Nachrichten, Coesfelder Hof 2,
48527 Nordhorn.
Das Programm der Volkshochschule Grafschaft Bentheim erscheint in einer Auflage von 30 000 Exemplaren. Nachdruck nur mit Genehmigung und Quellenangabe. Die Verteilung erfolgt kostenlos.
Titel-Komposition: Heike Kampmeier
Redaktion: Karola Langenhoff
Layout: Barbara Temme, GN

Anmeldekarte als Faxvorlage

Volkshochschule Grafschaft Bentheim
Bernhard-Niehues-Straße 49
48529 Nordhorn
Fax-Nr.: 05921/8365-10
05921/8365-20

Ich melde mich verbindlich zu folgender Veranstaltung an:

Kurs-Nummer **Kurs-Titel**

Name

Vorname

Straße/Hausnummer

PLZ/Wohnort

Telefon: privat: _____ ***dienstlich:*** _____ ***E-Mail:*** _____

Unterschrift: _____
(bei Minderjährigen Unterschrift des Erziehungsberechtigten)

Bitte nicht ausfüllen!
Erledigungsvermerk zur EDV

Name/Datum

SEPA-Lastschriftmandat

Hiermit ermächtige ich Sie bis auf Widerruf, die Teilnehmergebühr von dem unten angegebenen Konto abzubuchen.

Bankverbindung (mit Ortsangabe): _____

BIC: _____

IBAN: _____

Kontoinhaber (sofern nicht identisch mit Kursteilnehmer): _____

_____ _____
Ort, Datum ***Unterschrift***

die grafschaft
Volkshochschule Grafschaft Bentheim

SEPA-Lastschriftmandat

Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats für die Volkshochschule Grafschaft Bentheim, Bernhard-Niehues-Str. 49, 48529 Nordhorn
Gläubiger-Identifikationsnummer DE97VHS00000533081

_____
Vorname und Name (Kontoinhaber)

_____
Straße und Hausnummer

_____
Postleitzahl und Ort

_____
Datum, Ort und Unterschrift

SEPA-Lastschriftmandat
Ich ermächtige die Volkshochschule Grafschaft Bentheim, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Volkshochschule Grafschaft Bentheim auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen.
Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

_____ _ _ _ _ _ _ _ _ | _ _ _
Kreditinstitut (Name und BIC)

IBAN: DE _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _

_____
Datum, Ort und Unterschrift des Zahlungspflichtigen

SEPA-Basis-Lastschriftverfahren

Seit dem 1. 2. 2014 werden Überweisungen und Lastschriften in einem neuen Verfahren abgewickelt. Es nennt sich SEPA (Single Euro Payments Area) und fasst die 27 EU-Staaten, Island, Liechtenstein und Norwegen sowie die Schweiz und Monaco zu einem „Einheitlichen Euro-Zahlungsverkehrsraum“ zusammen. Danach können Überweisungen und Lastschriften nur noch im SEPA-Verfahren durchgeführt werden. Nur Zahlungsaufträge von Privatkunden sind bis Februar 2016 noch mit Kontonummer und Bankleitzahl möglich.

Was bedeutet das für Sie?

Bisher wurden Ihre anstehenden Zahlungen mittels Lastschrift im Einzugsermächtigungsverfahren von uns eingezogen. Anstelle dieses Verfahrens werden wir ab dem 1. 1. 2014 das SEPA-Lastschriftverfahren einsetzen. Hierfür benötigen wir von Ihnen das ausgefüllte Mandat (dies ersetzt die Lastschriftermächtigung) für unsere Unterlagen. Dieses liegt in der Volkshochschule aus und Sie finden es auch als Download unter www.vhs-nordhorn.de.

Ihre IBAN und BIC steht auf Ihrer Bankkarte oder Ihren Kontoauszügen. Sie können Ihre IBAN und BIC auch auf folgender Internetseite ermitteln: http://www.iban-rechner.de/.

Was bedeutet das für uns?

Von vielen unserer Teilnehmer/innen liegt uns noch kein schriftliches Lastschriftmandat, das den SEPA-Standards entspricht, vor. Wenn Sie also in Zukunft die Vorteile des Lastschriftverfahrens nutzen möchten, bitten wir Sie uns das SEPA-Basis-Lastschriftmandat zuzusenden – auch wenn Sie bereits am Lastschriftverfahren teilgenommen haben.

Das Mandat gilt unbefristet, verfällt jedoch, wenn 36 Monate keine Abbuchung durch die Volkshochschule erfolgte – oder natürlich, wenn Sie es widerrufen. Sie erhalten unsere Gläubiger-Identifikationsnummer, damit Sie uns als Abbucher identifizieren können. Unsere Gläubiger-ID lautet: DE97VHS0000053308. Ihre persönliche Mandats-Referenz entspricht Ihrer Kundennummer bei uns und wird Ihnen bei der ersten Abbuchung im Verwendungszweck mitgeteilt.

Wir hoffen, dass Sie auch zukünftig das Lastschriftverfahren der Volkshochschule nutzen werden, auch wenn die aktuelle Umstellung ein wenig bürokratisch erscheinen mag. Auch wir sind noch nicht mit allen Details der neuen Regelungen glücklich, möchten Ihnen aber weiterhin den gewohnten Anmeldekomfort bieten können. Falls Sie Fragen dazu haben, können Sie uns gerne kontaktieren.

Weitere Informationen und Links zum Thema SEPA finden Sie auf unserer Internetseite unter www.vhs-grafschaft-bentheim.de.

Ihre Volkshochschule Grafschaft Bentheim

die grafschaft
Volkshochschule Grafschaft Bentheim

Wichtige Hinweise

- Die **Kursanmeldung** ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der Gebühr. Es erfolgt **keine Anmeldebestätigung.**
- Mit Ihrer umseitigen **Unterschrift** erklären Sie sich mit den **Teilnahmebedingungen** der VHS Grafschaft Bentheim, die im Programmheft nachzulesen sind, einverstanden.

Um auch in Zukunft gezielt auf Ihre Wünsche und Anregungen eingehen zu können, interessieren uns Ihre Vorschläge, die Sie uns hier mitteilen können.
Welche/r Kurs/e wären für Sie im Programm der VHS wünschenswert?

_____

_____

Sonstige Anregungen: _____

_____

_____

Bitte freimachen

Volkshochschule
Grafschaft Bentheim
Postfach 2504

48514 Nordhorn

Wichtige Hinweise

- Die **Kursanmeldung** ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der Gebühr. Es erfolgt **keine Anmeldebestätigung.**
- Mit Ihrer umseitigen **Unterschrift** erklären Sie sich mit den **Teilnahmebedingungen** der VHS Grafschaft Bentheim, die im Programmheft nachzulesen sind, einverstanden.

Um auch in Zukunft gezielt auf Ihre Wünsche und Anregungen eingehen zu können, interessieren uns Ihre Vorschläge, die Sie uns hier mitteilen können.
Welche/r Kurs/e wären für Sie im Programm der VHS wünschenswert?

_____

_____

Sonstige Anregungen: _____

_____

_____

Bitte freimachen

Volkshochschule
Grafschaft Bentheim
Postfach 2504

48514 Nordhorn

Wichtige Hinweise

- Die **Kursanmeldung** ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der Gebühr. Es erfolgt **keine Anmeldebestätigung.**
- Mit Ihrer umseitigen **Unterschrift** erklären Sie sich mit den **Teilnahmebedingungen** der VHS Grafschaft Bentheim, die im Programmheft nachzulesen sind, einverstanden.

Um auch in Zukunft gezielt auf Ihre Wünsche und Anregungen eingehen zu können, interessieren uns Ihre Vorschläge, die Sie uns hier mitteilen können.
Welche/r Kurs/e wären für Sie im Programm der VHS wünschenswert?

_____

_____

Sonstige Anregungen: _____

_____

_____

Bitte freimachen

Volkshochschule
Grafschaft Bentheim
Postfach 2504

48514 Nordhorn

ANMELDUNG

Ich melde mich verbindlich zu folgenden Veranstaltungen an:

die grafschaft
Volkshochschule Grafschaft Bentheim

Kurs-Nummer:	Kurs-Titel:

Semester: .../201...

Interesse am E-Mail-Newsletter ☐ ja

Geburtsdatum

(für statistische Zwecke)

Bitte nicht ausfüllen! Erledigungsvermerk zur EDV

Namenszeichen

Name:	
Vorname:	
Straße:	
Wohnort:	
E-Mail:	

Sie können der Verwendung Ihrer E-Mail-Adresse jederzeit widersprechen.

Telefon privat: _____ dienstl./Handy: _____

SEPA-Basis-Lastschrift-Mandat Hiermit ermächtige ich Sie, bis auf Widerruf, die Teilnahmegebühr von dem angegebenen Konto abzubuchen.

Bankverbindung (mit Ortsangabe) _____

IBAN:

BIC:

Ort, Datum

Unterschrift des/r Teilnehmer/s/in bzw. Kontoinhaber/s/in
(bei Minderjährigen Unterschrift des Erziehungsberechtigten)

ANMELDUNG

Ich melde mich verbindlich zu folgenden Veranstaltungen an:

die grafschaft
Volkshochschule Grafschaft Bentheim

Kurs-Nummer:	Kurs-Titel:

Semester: .../201...

Interesse am E-Mail-Newsletter ☐ ja

Geburtsdatum

(für statistische Zwecke)

Bitte nicht ausfüllen! Erledigungsvermerk zur EDV

Namenszeichen

Name:	
Vorname:	
Straße:	
Wohnort:	
E-Mail:	

Sie können der Verwendung Ihrer E-Mail-Adresse jederzeit widersprechen.

Telefon privat: _____ dienstl./Handy: _____

SEPA-Basis-Lastschrift-Mandat Hiermit ermächtige ich Sie, bis auf Widerruf, die Teilnahmegebühr von dem angegebenen Konto abzubuchen.

Bankverbindung (mit Ortsangabe) _____

IBAN:

BIC:

Ort, Datum

Unterschrift des/r Teilnehmer/s/in bzw. Kontoinhaber/s/in
(bei Minderjährigen Unterschrift des Erziehungsberechtigten)

ANMELDUNG

Ich melde mich verbindlich zu folgenden Veranstaltungen an:

die grafschaft
Volkshochschule Grafschaft Bentheim

Kurs-Nummer:	Kurs-Titel:

Semester: .../201...

Interesse am E-Mail-Newsletter ☐ ja

Geburtsdatum

(für statistische Zwecke)

Bitte nicht ausfüllen! Erledigungsvermerk zur EDV

Namenszeichen

Name:	
Vorname:	
Straße:	
Wohnort:	
E-Mail:	

Sie können der Verwendung Ihrer E-Mail-Adresse jederzeit widersprechen.

Telefon privat: _____ dienstl./Handy: _____

SEPA-Basis-Lastschrift-Mandat Hiermit ermächtige ich Sie, bis auf Widerruf, die Teilnahmegebühr von dem angegebenen Konto abzubuchen.

Bankverbindung (mit Ortsangabe) _____

IBAN:

BIC:

Ort, Datum

Unterschrift des/r Teilnehmer/s/in bzw. Kontoinhaber/s/in
(bei Minderjährigen Unterschrift des Erziehungsberechtigten)

LUST AUF MEER

Gönnen Sie sich eine Auszeit. Unsere Sole-Wasserwelten sind der perfekte Ort um auszuspannen und die Seele baumeln zu lassen.

Bentheimer Mineral Therme

TIPP: SAUNAYOGA

Die Kombination aus Sauna, Ruhe und einfache Yoga-basierte Bewegungen ist extra entspannend und positiv für Körper und Geist.

Jeden Dienstag: 13.00 und 17.30 Uhr

Unsere Gutscheine gibt's auch online!

THERMALSOLE · SAUNA · MASSAGE · WHIRLPOOL · KURSE

Am Bade 1 · 48455 Bad Bentheim · **Telefon: 0 59 22 / 74-38 00** · www.bentheimer-mineral-therme.de